

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра анатомии и биологической антропологии, кафедра биохимии и
биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова, кафедра физиологии, кафедра
спортивной медицины

Рабочая программа дисциплины

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел «Анатомия человека»

Гричанова Т.Г. – кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Биохимия человека»

Тамбовцева Р.В. – д.б.н., профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

Никулина И.А. – ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Физиология человека»

Белицкая Л.А. – доцент кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Захарьева Н.Н. – доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Спортивная медицина»

Золичева С.Ю. – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Сечин Д.И. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель))», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; знаний химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы; знаний об основных закономерностях деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, создание целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями; ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей понимание основных анатомических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса;
- выработать навыки проведения анатомического анализа положений и движений занимающихся;
- сформировать способность планировать содержание тренировочных занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- раскрыть сущность и значение молекулярных процессов, происходящих в клетках и тканях живого организма в различных его состояниях;
- сформировать знания по общей биохимии и биохимии физических упражнений;
- способствовать формированию правильного понимания причин изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физической культурой и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочных занятий с использованием физических упражнений, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека;
- развить навыки использования знаний, полученных в процессе изучения биохимии человека для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, построения тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочного процесса, решения вопросов рационального питания, использования дополнительных факторов повышения эффективности тренировочного процесса.
- обучить слушателей современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках в тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов занимающегося при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях спортом; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- ознакомить слушателей с современными методами восстановительного лечения;
- изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности в зависимости от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки; формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел «Анатомия человека».

Раздел «Биохимия человека».

Раздел «Физиология».

Раздел «Спортивная медицина».

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Преподаваемый предмет (физическая культура) в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;
- История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;
- Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики ;
- Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
- Рабочая программа и методика обучения по физической культуре;
- Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих

образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;

- Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;

- Конвенция о правах ребенка;
- Трудовое законодательство.

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, полевая практика и т.п.;

- Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей

- Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;

- Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработки и реализации программ учебных дисциплин (по физической культуре) в рамках основной общеобразовательной программы;

- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;

- Планирования и проведения учебных занятий;

- Систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению;

- Организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

- Формирования универсальных учебных действий;

- Формирования мотивации к обучению;

- Объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

ПК 1.3 - Способность осуществлять развивающую деятельность

Знать:

- Педагогические закономерности организации образовательного процесса;

- Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;

- Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся;

- Основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;

- Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.

Уметь:

- Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;
- Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;
- Осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ;
- Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.);
- Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;
- Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся;
- Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;
- Оценки параметров и проектирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды;
- Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;
- Освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;
- Оказания адресной помощи обучающимся;
- Взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;
- Освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;
- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирования и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения;
- Формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

Общекультурные компетенции

ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Знать:

- здоровьесберегающие научно–теоретические и методические основы осуществления педагогической деятельности;
- современную морфофункциональную анатомию;
- химические основы процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы;
- основные закономерности деятельности организма человека в покое и при мышечной работе;
- общие и специальные медицинские знания.

Уметь:

- применять систему специальных научно – методических знаний в педагогической деятельности;
- реализовывать технологии здоровьесбережения, технологии отбора и профессиональной ориентации учащихся на основе медико-биологических знаний.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- осуществления педагогической деятельности на основе усвоенной системы специальных научно – методических знаний и умений медико-биологической направленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 32 часа, самостоятельная работа - 40 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел I «Анатомия человека»	22	4	8	10	
2.	Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат	7	1	2	4	Опрос
3.	Тема 1.2. Спланхнология	5	1	2	2	Опрос
4.	Тема 1.3. Ангиология	5	1	2	2	Опрос
5.	Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности	7	1	2	2	Опрос
6.	Раздел II «Биохимия человека»	22	4	8	10	
7.	Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека	8	2	2	4	Опрос
8.	Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности	14	2	6	6	Опрос
9.	Раздел III «Физиология человека»	22	4	8	10	
10.	Тема 3.1. Общая физиология	12	2	4	6	Опрос
11.	Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности	8	2	4	4	Опрос

12.	Раздел IV «Спортивная медицина»	22	4	8	10	
13.	Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
14.	Тема 4.2. Тестирование спортсменов	2,5	0,5	2	0	<i>Опрос</i>
15.	Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
16.	Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	4,5	1	1,5	2	<i>Опрос</i>
17.	Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	4,5	1	1,5	2	<i>Опрос</i>
18.	Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
19.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	Всего	88	16	32	40	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

Лекции

Остеология. Костная ткань, как разновидность соединительной ткани. Клетки костной ткани: остеобласты, остециты. Клетки разрушители костной ткани – остеокласты. Типы костной ткани: ретикулофиброзная и пластинчатая. Остеон. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину. Строение и функции надкостницы. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных, воздухоносных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Классификация костей, примеры костей каждого вида. Общий план строения скелета человека. Функции скелета. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями. Строение ребра, виды ребер, их особенности. Общий план строения скелета конечностей. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Артрология. Учение о соединениях костей. Классификация соединений костей: синартрозы – непрерывные соединения, гемияртрозы – полупрерывные соединения и диартрозы – прерывные соединения. Классификация синартрозов: фиброзные (синдесмозы): межкостные перегородки, связки, швы черепа; хрящевые (синхондрозы) – временные и постоянные, костные (синостозы). Синовиальные соединения (суставы – диартрозы). Основные элементы сустава (суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, суставная полость, синовиальная жидкость) и вспомогательные образования сустава – связки. Дополнительные образования: внутрисуставные диски, мениски, хрящевые губы, синовиальные сумки и синовиальные складки. Факторы укрепления суставов. Классификация суставов по: количеству соединяющихся костей, по

форме суставных поверхностей, по количеству осей вращения (одно-, дву- и многоосные) и функциональной связи. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Форма, оси вращения и движения в суставах. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и размахом движений. Ограничители движения в суставах. Соединения костей туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлантозатылочный и атлантоосевой суставы. Соединения костей грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Адаптация соединений костей. Изменения фиброзных, хрящевых и синовиальных соединений. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

Миология. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы. Брюшной пресс и его слабые места. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы. Мышцы поддерживающие своды стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Практические занятия

Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Классификация положений и движений тела человека. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Спланхнология

Лекции

Пищеварительная система. Понятие о полых и паренхиматозных органах. Общий план строения стенки полого органа: слизистая, мышечная и соединительнотканная оболочки. Особенности строения стенки пищеварительного тракта. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического

возраста юных спортсменов. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела. Желудок, строение стенки. Железы: главные, обкладочные, добавочные. Компоненты желудочного сока. Функции ферментов и соляной кислоты. Концентрация соляной кислоты – 160 ммоль/л. Пилорические железы. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Строение ворсинки слизистой оболочки тонкого кишечника. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу. Отделы толстого кишечника и его функции. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции. Поджелудочная железа и ее части: экзокринная и эндокринная. Ее роль в пищеварении: основные ферменты. Функции глюкагона и инсулина.

Дыхательная система. Воздухоносные пути. Особенности строения стенки воздухоносных путей. Функции хряща в стенке. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов. Строение гортани. Скелет гортани: перстневидный, щитовидный, клиновидный, рожковидные, черпаловидные хрящи и надгортанник. Полость гортани. Голосовые связки. Механизм образования голоса. Половые различия строения гортани. Строение трахеи и бронхов. Бронхиальное дерево. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем. Аэрогематический барьер. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Возрастные особенности легких и плевры. Жизненная емкость легких. Понятие о средостении.

Мочеполовой аппарат. Органы выведения продуктов обмена веществ (почки). Мочевыводящие пути. Строение стенки мочевыводящих путей. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Строение нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Юктагломерулярный и простагландиновый аппараты почки. Возрастные особенности строения почек. Строение и функции половых желез. Гормоны и половые клетки, вырабатываемые половыми железами. Хромосомный набор половых клеток. Понятие истинного и ложного гермафродитизма. Мужские половые органы: яички, семявыносящий проток, семенной канатик, семенные пузырьки, семяизвергательный канал, предстательная железа, бульбауретральные железы, мочеиспускательный канал. Строение сперматозоида. Женские половые органы: матка и ее придатки (маточные трубы и яичники). Строение яичника. Возрастные особенности женских половых желез. Овуляция. Строение яйцеклетки. Оплодотворение и беременность.

Практические занятия

Принципы организации рационального питания спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.3. Ангиология

Лекции

Кровеносная система. Анатомия сердечно-сосудистой системы как системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена в подготовке тренеров и педагогов физической культуры. Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Работы В.В.Куприянова и его школы по изучению

микроциркуляторного русла крови. Круги кровообращения: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Внутриорганное кровообращение. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Работы В.Н.Тонкова и его школы по коллатеральному кровообращению.

Система кровообращения; большой круг кровообращения и его функциональное значение; закономерности хода и ветвления кровеносных сосудов в организме человека. Система микроциркуляции (артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр, венула) – ее значение. Отличия венозной системы от артериальной. Система верхней поллой вены и области оттока в нее крови. Система нижней поллой вены и области оттока в нее крови. Роль системы воротной вены. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции. Общий план строения лимфатической системы. Особенности лимфатических капилляров. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Практические занятия

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

Лекции

Неврология. Строение и функции нервной ткани. Классификация нейронов. Синапс. Медиаторы. Нейроглия. Функциональная роль нейроглии. Центральная и периферическая нервная система. Сегментарное строение спинного мозга. Функции спинного мозга. Рефлекторный принцип функционирования нервной системы. Спинномозговые нервы и их строение. Особенности развития головы и головного мозга. Отделы головного мозга. Их функции. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции. Топография серого и белого вещества в продолговатом мозге. Жизненно важные центры покрышки продолговатого мозга: сосудодвигательный и дыхательный. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции. Средний мозг, строение, функции. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры). Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Эндокринная система. Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Регуляция функций организма и общее

понятие о нейро-эндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Описание действия конкретных гормонов. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях. Гипофиз. Его роль в организме. Щитовидная и паращитовидные железы. Строение и функция надпочечников. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция. Половые железы, их общесоматические функции.

Практические занятия

Влияние занятий физической культурой и спортом на системы регуляции двигательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел II. «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

Лекции

Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека. Углеводы. Обмен углеводов. Липиды. Обмен липидов. Белки и нуклеотиды. Обмен белков. Обмен воды и минеральных веществ.

Практические занятия

Биохимические механизмы регуляции обмена веществ.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

Лекции

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме человека под влиянием мышечной работы. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практические занятия

Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Противопоказания и биохимические последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел III. «Физиология человека»

Тема 3.1. Общая физиология

Введение. Функции центральной нервной системы и роль ее в регуляции физиологических функций. Сенсорные системы. Нервно-мышечная система. Функции системы крови. Функции системы кровообращения. Функции системы дыхания. Функции системы пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции и их гормоны

Практические занятия

Физиологические функции систем организма.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности*Лекции*

Общие механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.

Практические занятия

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел IV. «Спортивная медицина»**Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.***Лекции*

Цели, задачи спортивной медицины. Основы законодательной базы медицинского обеспечения массового и спорта высших достижений. Нормативно-правовая база организации спортивно медицинской службы. Положение о врачебно-физкультурной службе в России. Структура и методология спортивного отбора в различные виды спорта. Классификация видов спортивной деятельности в зависимости от характера двигательной активности.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. Понятие об абсолютных и относительных противопоказаниях для занятий спортом. Подход к решению экспертных вопросов в зависимости от спортивной специализации.

Практические занятия

Особенности врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.2. Тестирование спортсменов*Лекции*

Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Понятие о «спортивном» сердце. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.

Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования. Методы исследования и оценки физического развития.

Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.

Практические занятия

Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации. Тест PWC170 со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

Тест Новаки, методика проведения, оценка результатов.

Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.

Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта

Лекции

Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

Практические занятия

Медицинские противопоказания и возрастные ограничения для занятий спортом у юных спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом.

Лекции

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов. Роль физического и психо-эмоционального перенапряжения при возникновении заболеваний у спортсменов. Вопросы адаптации спортсменов к изменению климатических условий и часовых поясов.

Очаги хронической инфекции в спорте. Состояние иммунной системы у спортсменов в различные фазы тренировочного цикла. Бактериальные и вирусные инфекции. Острое и хроническое воспаление. Иммунологические аспекты возникновения ряда заболеваний у спортсменов после перенесенных бактериальных и вирусных инфекций.

Перетренированность и перенапряжение спортсмена. Понятие о перетренированности, наиболее частые причины развития, предупреждение и лечение. Понятие об остром и хроническом перенапряжении, причины, симптоматика, меры профилактики. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте.

Практические занятия

Первая помощь и меры профилактики заболеваний спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь.

Лекции

Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Оказание первой доврачебной помощи и меры профилактики основных травматических повреждений у спортсменов. Острые патологические состояния в спорте. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Практические занятия

Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Лекции

Физические методы восстановительного лечения спортсменов.

Место и роль аппаратной физиотерапии в реабилитации спортсменов после перенесенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Методы коррекции утомления.

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности. Основы спортивной фармакологии. Основные группы препаратов, способствующие повышению физической работоспособности. Вопросы допинга в спорте. Классификация запрещенных препаратов. Побочные действия препаратов, относящихся к допингу.

Практические занятия

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности. Проблемы допинга в спорте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу I «Анатомия человека»

а) Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: [с основами динам. и спорт. морфологии]:

учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк [и др.]; М.Ф. Иваницкий. - 16-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 625 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/776825>

2. Замаараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замаараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. – М.: Юрайт, 2023. – 353 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/534212>

3. Губа, В.П. Спортивная морфология: учеб. для высш. учеб. заведений: / В.П. Губа, В.Н. Чернова. - Москва: Сов. спорт, 2020. - 351 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325413.doc>

б) Дополнительная литература

1. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М.В. Дроздова; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57840>

2. Терминологический словарь по анатомии человека: учеб. пособие по дисциплине «Анатомия человека» / Савостьянова Е.Б. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/254186.doc>

3. Тристан, В.Г. Спортивная антропология и морфология: учеб. пособие / Тристан В.Г., Глухих Ю.Н.; СибГАФК. - Омск, 2000. - 111 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/81359.pdf>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Информационный портал «Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека». – URL: <http://www/e-anatomy.ru/>

3. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу II «Биохимия человека»

а) Основная литература:

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 466 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/512232>

2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. - 348 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279319>

б) Дополнительная литература:

1. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 2. Основные регуляторы и биологические жидкости человеческого организма. – 118 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695136>

2. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 1. Основные питательные вещества человека. – 142 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135>

3. Тамбовцева, Р.В. Основы биохимии: учеб. пособие для дисциплины «Биохимия человека» / Р.В. Тамбовцева; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма

(ГЦОЛИФК)». – М., 2017. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/284559.doc>

4. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Черемисинов В.Н.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: ТБТ Дивизион, 2018. – 366 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc>

5. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); В.Н. Черемисинов. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 368 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719634>

6. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 411 с.: ил. – Авт. указан на обороте тит. л. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671369>

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. – URL: www.biblio-online.ru

По разделу III «Физиология человека»

а) *Основная литература:*

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2023. – 621 с.: ил. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=353072&DocQuerID=10948959&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=https://lib.rucont.ru/efd/187910>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 159 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/561304>

б) *Дополнительная литература:*

1. Салова, Ю. П. Физиология человека: практикум / Ю. П. Салова, Т. П. Ефимова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 108 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165>

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. – URL: www.biblio-online.ru

По разделу IV «Спортивная медицина»

а) *Основная литература*

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е.Ю. Андриянова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 341 с. – <https://urait.ru/bcode/566894>

б) *Дополнительная литература*

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный

университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2015. – 185 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: [учеб. пособие] / Т.И. Долматова; Н.Д. Граевская. – М.: Спорт : Человек, 2018. – 712 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/643232>

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система .URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: <http://.edu.ru>.

3. Сайт «Медицинская энциклопедия». - <http://medical-enc.ru>

4. Сайт «Спортивная медицина». - URL: <http://sportmedi.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- измерительная аппаратура для проведения исследований.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемая форма текущего контроля - индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы.

По разделу I «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

1. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.

2. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину.

3. Классификация костей, примеры костей каждого вида.

4. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
5. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка.
6. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями.
7. Строение ребра, виды ребер, их особенности.
8. Общий план строения скелета конечностей.
9. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости.
10. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости.
11. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции.
12. Возрастные особенности скелета.
13. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.
14. Виды соединений между костями: непрерывные, полупрерывные, прерывные.
15. Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения.
16. Полупрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности.
17. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
18. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них.
19. Форма сустава и движения вокруг осей.
20. Общие и частные факторы подвижности в суставах.
21. Соединения между костями туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлanto-затылочный и атлanto-осевой суставы.
22. Соединения грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной.
23. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда.
24. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности.
25. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
26. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
27. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
28. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
29. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
30. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы.
31. Брюшной пресс и его слабые места.
32. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы.
33. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы.
34. Функциональные группы мышц, обеспечивающие натяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.
35. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому).
36. Классификация положений и движений тела человека.
37. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.
38. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения.
39. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития.

40. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений.
41. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела.
42. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела.
43. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц.
44. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц.
45. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц.
46. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц.
47. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.
48. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 1.2. Спланхнология

1. Понятие о полых и паренхиматозных органах
2. Общий план строения стенки полого органа.
3. Строение пищеварительной трубки, изменение пищи в ее отделах.
4. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов.
5. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции.
6. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела.
7. Желудок, особенности переваривания в нем пищи.
8. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Всасывание питательных веществ в кровь.
9. Отделы толстого кишечника и его функции.
10. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой.
11. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции.
12. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении и эндокринная функция.
13. Деление дыхательной системы на воздухоносные пути и газо-обменную часть.
14. Общие черты строения воздухоносных путей.
15. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов.
16. Строение и функции гортани. Условия образования голоса.
17. Строение трахеи и бронхов, их ветвление в легких.
18. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем.
19. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого.
20. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Понятие о средостении.
21. Деление мочевыделительной системы на мочеобразующие органы (почки) и мочевыводящие пути.
22. Общие черты строения мочевыводящих путей.
23. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря.
24. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия.
25. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение.
26. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях.
27. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов.
28. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
29. Строение нефрона, этапы образования мочи.

30. Особенности кровообращения почки. «Чудесная артериальная сеть».

Тема 1.3. Ангиология

1. Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции.
 2. Строение и функции сердца. Его изменение под влиянием физических нагрузок.
- Сердечный автоматизм.
3. Строение стенки кровеносного сосуда. Сосуды эластического и мышечного типа. Капилляры.
 4. Круги кровообращения, их функции, связь с отделами сердца.
 5. Общий план строения артериальной системы.
 6. Правила хода артерий на конечностях.
 7. Ветвление артерий в полостях тела.
 8. Кровоснабжение мозга, обеспечение его надежности.
 9. Отличия венозной системы от артериальной.
 10. Система верхней полой вены и области оттока в нее крови.
 11. Система нижней полой вены и области оттока в нее крови.
 12. Роль системы воротной вены.
 13. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы.
 14. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.
 15. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции.
 16. Общий план строения лимфатической системы.
 17. Особенности лимфатических капилляров.
 18. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы.
 19. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения.
 20. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы.
 21. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

1. Строение и функции нервной ткани.
2. Центральная и периферическая нервная система.
3. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
4. Отделы головного мозга. Их функции.
5. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции.
6. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции.
7. Средний мозг, строение, функции.
8. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение.
9. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины.
10. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры).
11. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
12. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.
13. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
14. Гипофиз. Его роль в организме.
15. Щитовидная и паращитовидные железы.
16. Строение и функция надпочечников.
17. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
18. Половые железы, их общесоматические функции.

По разделу II «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

1. Назовите химические элементы, соединения и ионы, входящие в состав организма человека. Укажите их примерное процентное содержание.
2. В чем заключается сущность процессов обмена веществ в организме человека?
3. Что понимается под ассимиляцией и диссимиляцией, анаболизмом и катаболизмом?
4. Какие изменения в обмене веществ происходят с возрастом, под влиянием функциональной активности?
5. Какое влияние на обменные процессы может оказывать питание?
6. Каковы основные направления изменений обменных процессов в ходе приспособления организма к меняющимся условиям существования?
7. Какие функции в обмене веществ выполняют различные структурные компоненты клетки?
8. В чем проявляется взаимосвязь обмена веществ и энергии?
9. Назовите основные источники энергии организма человека и дайте им краткую характеристику.
10. В чем заключается сущность биологического окисления?
11. В чем заключается отличие аэробного и анаэробного окисления?
12. Дайте характеристику аэробному окислению как многоступенчатому процессу.
13. Каков энергетический эффект аэробного биологического окисления?
14. Каковы особенности химического строения АТФ и какова ее роль в организме?
15. Как осуществляется накопление энергии, освобождающейся в ходе аэробного окисления в макроэргических фосфатных связях АТФ?
16. Что понимается под свободным окислением, чем оно вызывается и какова его биологическая роль?
17. Что такое фермент? Каковы особенности химического строения ферментов и их роли в обменных процессах?
18. Что такое изоферменты?
19. В чем сущность активации и ингибирования ферментов? Какие факторы оказывают активирующее и ингибирующее влияние на ферменты?
20. В чем заключается механизм ферментативного катализа?
21. Какие вещества называют витаминами?
22. Как классифицируются витамины? Приведите примеры витаминов разных классов.
23. Какие функции выполняют в организме водорастворимые витамины? Приведите конкретные примеры таких функций водорастворимых витаминов.
24. Каковы функции в организме важнейших жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К?
25. Что понимается под «авитаминозом», «гиповитаминозом», «гипервитаминозом»?
26. Почему недостаток водорастворимых витаминов быстрее приводит к развитию гиповитаминоза, чем недостаток жирорастворимых витаминов?
27. Каковы механизмы участия системы клеточной дифференцировки в регуляции обмена веществ?
28. Каковы биохимические механизмы деятельности системы клеточной авторегуляции?
29. Как осуществляется эндокринная регуляция обмена веществ?
30. Каковы механизмы влияния на обменные процессы нервной системы?
31. Какие вещества относятся к углеводам? Как классифицируются углеводы? Назовите важнейшие представители углеводов разных классов и дайте им краткую характеристику.

32. Какие углеводы встречаются в важнейших продуктах питания? Какие из них подвергаются пищеварительным превращениям?
33. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?
34. Как осуществляются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?
35. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?
36. Как превращения цикла трикарбоновых кислот (главного этапа аэробной фазы углеводного обмена) связаны с системой переноса протонов и электронов на кислород и ресинтеза АТФ?
37. Какова энергетическая эффективность аэробного окисления углеводов?
38. Какие химические превращения происходят в процессе устранения образующейся в ходе гликолиза молочной кислоты?
39. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды?
40. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.
41. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания?
42. Назовите важнейшие представители жироподобных веществ. Каковы особенности их химического строения, свойств и биологической роли?
43. Дайте характеристику особенностям химического строения, свойств и биологической роли холестерина.
44. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении?
7. Какие при этом образуются промежуточные и конечные продукты пищеварения?
45. Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения липидов и всасывания продуктов их пищеварения? Как осуществляется транспорт и депонирование липидов в организме?
46. Какие химические превращения происходят при мобилизации липидов? Как осуществляется регуляция этого процесса?
47. Какие химические превращения происходят при бета-окислении жирных кислот?
48. Какова энергетическая эффективность бета-окисления жирных кислот (на примере любой жирной кислоты)?
49. Какие химические превращения происходят с глицерином, образующимся в процессе мобилизации жиров?
50. В чем заключаются отличия в превращениях жиров, находящихся внутри клеток мышц и других органов и тканей, и жиров, содержащихся в организменных жировых депо (подкожной жировой ткани, сальниках, и др.)?
51. Каков химизм синтеза кетоновых тел? В каких условиях происходит усиление синтеза кетоновых тел?
52. Каковы превращения кетоновых тел в энергетическом обмене?
53. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?
54. Дайте характеристику особенностям химического состава и строения белковых молекул.
55. Охарактеризуйте основные свойства белков.
56. Как классифицируются белки?
57. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения, свойств и биологической роли белков – хромопротеинов.
58. Какие вещества называют нуклеотидами? Как они классифицируются?
59. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и биологической роли важнейших мононуклеотидов.
60. Охарактеризуйте состав, строение и биологическую роль нуклеиновых кислот.

61. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?
62. Каковы биохимические механизмы защиты структурных белков пищеварительной системы от самопереваривания?
63. Каковы основные этапы биосинтеза белков в клетках? Какие химические превращения происходят на каждом этапе биосинтеза?
64. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?
65. Превращения и распад аминокислот в организме. Какова роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма?
66. Как осуществляется временное и постоянное связывание аммиака, образующегося при дезаминировании аминокислот и других азотосодержащих соединений? Как происходит синтез мочевины из аммиака в печени и его устранение из организма?
67. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав мононуклеотидов и нуклеиновых кислот?
68. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными тканями и органами? Что понимается под свободной, связанной и иммобильной водой?
69. Какова роль воды в организме?
70. Каков химический состав и биологическая роль важнейших водно – дисперсных систем организма: крови, лимфы, клеточной протоплазмы, мочи, слюны?
71. Какие факторы влияют на потребность организма человека в воде?
72. Каковы биохимические механизмы регуляции водного баланса организма?
73. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами? Что понимается под макро-, микро- и ультрамикроэлементами?
74. Какова роль в организме человека различных минеральных соединений и образующихся при их диссоциации ионов?
75. Какие факторы влияют на потребность организма человека в минеральных соединениях?
76. Каковы биохимические механизмы регуляции обмена минеральных соединений?

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

1. Каково содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани?
2. Какие макроэргические соединения содержатся в мышечной ткани, какова их концентрация и локализация?
3. Каково содержание, свойства, структурная организация и роль важнейших белков мышечной ткани
4. Каково молекулярное строение сократительных элементов мышечного волокна – миофибрилл?
5. Какие химические реакции обеспечивают мышечное сокращение?
6. Какие химические превращения происходят при расслаблении мышц?
7. Какова роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности?
8. Какова скорость расщепления АТФ при напряженной мышечной работе?
9. Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?
10. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфокиназной реакции и какие биохимические факторы их определяют?
11. Какова роль креатинфосфатной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы?
12. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность гликолиза

и какие биохимические факторы их определяют?

13. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?

14. Каковы максимальные мощность, емкость, скорость разворачивания и эффективность аэробного ресинтеза АТФ и какие биохимические факторы их определяют?

15. Какова роль аэробного пути ресинтеза АТФ в энергетическом обеспечении мышечной работы?

16. Дайте характеристику энергетического обеспечения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

17. Что понимается под «срочными», «отставленными» и «кумулятивными» биохимическими изменениями?

18. Почему характер энергетического обеспечения является главным фактором, определяющим направленность и глубину биохимических изменений при работе?

19. Как срочные биохимические изменения зависят от особенностей выполняемой мышечной работы: мощности и продолжительности упражнения, продолжительности пауз отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц и других особенностей?

20. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?

21. Что лежит в основе классификаций физических упражнений по биохимическим критериям: на зоны относительной мощности, по преимущественной направленности и др.?

22. Каковы особенности биохимических изменений при выполнении упражнений разных зон относительной мощности, в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической мощности», на уровне максимальной анаэробной мощности и т.п.?

23. Какие биохимические изменения происходят при выполнении локальной мышечной работы, при работе статического характера?

24. Охарактеризуйте изменения под влиянием работы водно – солевого баланса организма.

25. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы?

26. Какова последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распавшихся при работе?

27. Как и в какие сроки происходит устранение после работы конечных и промежуточных продуктов обмена?

28. Что называется кислородным долгом? Какие биохимические превращения лежат в основе его образования и «оплаты»?

29. Дайте биохимическое обоснование факторов, ускоряющих восстановительные процессы?

30. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?

31. Охарактеризуйте средства и методы, которые могут быть использованы для ускорения восстановления после выполнения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности и дайте им обоснование.

32. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?

33. Какова роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления?

34. В чем проявляется специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при разной мышечной работе?

35. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

36. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Почему они носят специфический

характер?

37. Что является непосредственной причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений?

38. Какова значимость кумулятивных биохимических изменений для представителей различных видов физкультурно – спортивной деятельности?

39. Какие требования к построению тренировки и почему обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения?

40. Какие дополнительные (не связанные с мышечной работой) факторы могут усилить адаптационные (кумулятивные) биохимические изменения и почему?

41. Какова последовательность кумулятивных биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке и каковы причины этого явления?

42. Какие изменения происходят в организме при перетренировке?

43. Дайте характеристику кумулятивных биохимических изменений, происходящих под влиянием систематической тренировки в избранном Вами виде физкультурно – спортивной деятельности.

44. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов.

45. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для проявления силы, быстроты и выносливости?

46. В чем заключается взаимосвязь между биохимическими процессами, лежащими в основе проявления мышечной силы и скоростных качеств? Ионы каких металлов и какую роль играют в этих процессах?

47. Как влияют структурные особенности, длина и количество саркомеров на проявление силы и быстроты?

48. Какие кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных и нервных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?

49. Какие срочные и кумулятивные биохимические эффекты характеризуют упражнения, направленные на увеличение мышечной массы?

50. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости?

51. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?

52. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?

53. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?

54. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?

55. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,

56. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости

57. Какие особенности характерны для протекания обменных процессов в различные периоды жизни: роста, зрелости, старения?

58. Дайте характеристику энергетическим ресурсам и особенностям функционирования систем энергообеспечения у детей и подростков.

59. Какие биохимические особенности ограничивают работоспособность детей и подростков в упражнениях, требующих проявления выносливости?

60. Дайте биохимическое обоснование особенностям построения занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

61. Дайте биохимическое обоснование оптимальным срокам развития у детей и подростков силы, быстроты и различных компонентов выносливости.

62. Какие биохимические процессы, протекающие в организме стареющего человека, приводят к снижению прочности и эластичности связок, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, мышечной и костной ткани?
63. Каковы причины пониженных возможностей производства энергии в аэробных и анаэробных процессах у лиц пожилого возраста?
64. Какие изменения в протекании обменных процессов у лиц пожилого возраста могут быть скорректированы средствами физической культуры?
65. Каковы особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста?
66. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?
67. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?
68. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.
69. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.
70. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.
71. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?
72. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом?
73. Как зависят суточные энерготраты человека от возраста, пола, условий жизни, двигательной активности?
74. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и как оно зависит от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.
75. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?
76. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях физической культурой и спортом от размеров суточных энерготрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.
77. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
78. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.
79. Какова технология применения наиболее распространенных дополнительных факторов питания?

По разделу III «Физиология человека»

1. Сущность предмета физиология, ее связь с другими науками, значение для теории и практики физического воспитания.
2. Основные физические понятия (система, функции, механизмы регуляции, гомеостаз, возбудимость и др.)
3. Кровь как внутренняя среда организма.
4. Состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека.
5. Состав и значение плазмы крови.
6. Объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности. Изменение ОЦК при мышечной работе.
7. Свойства сердечной мышцы, ее структурные и функциональные отличия от

скелетной мускулатуры.

8. Электрокардиограмма и ее структура.
9. Систолический и минутный объем крови, значение этих показателей в покое и при работе.
10. Факторы, обуславливающие движение крови по сосудам.
11. Изменения, возникающие в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе.
12. Роль дыхания как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма.
13. Величина потребления кислорода в покое и при мышечной работе.
14. Процессы пищеварения. И влияние на пищеварительные процессы физической работы.
15. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма.
16. Значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе.
17. Функции выделительных органов и механизм их регуляции.
18. Основные этапы превращения энергии в организме.
19. Расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера.
20. Процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности.
21. Основные механизмы регуляции функций организма.
22. Особенности строения и деятельности желез внутренней секреции.
23. Гормоны. Их роль в гуморальной регуляции функций организма.
24. Значение деятельности эндокринных желез в повышении физической работоспособности человека.
25. Функции центральной нервной системы (ЦНС) и физиологический механизм ее деятельности.
26. Особенности проведения возбуждения в ЦНС.
27. Координация функций организма и ее значение для двигательной деятельности.
28. Мышечный тонус и роль различных отделов мозга в его регуляции.
29. Основные черты строения и функции вегетативной нервной системы.
30. Роль сенсорных систем в организме человека.
31. Механизм мышечного сокращения.
32. Механизмы регуляции мышечного напряжения.
33. Высшие функции коры головного мозга.

По разделу IV «Спортивная медицина»

1. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
2. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
3. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
6. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
7. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
8. Дайте определение термина «спортивная генетика».
9. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
10. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
11. Опишите методику проведения теста PWC_{170} .
12. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.

13. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
14. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
15. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
16. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
17. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
18. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
19. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
20. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
21. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
22. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
23. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
24. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
25. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
26. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
27. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
28. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
29. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
30. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
31. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формой текущего контроля успеваемости по дисциплине является *опрос*.

В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления

проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

По разделу I «Анатомия человека»

1. Что входит в понятие опорно-двигательного аппарата?
2. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
3. Строение кости как органа, ее рост в длину и в толщину.
4. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
5. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
6. Виды соединений между костями. Их примеры.
7. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
8. Классификация суставов. Форма сустава и движения вокруг осей.
9. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
10. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
11. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
12. Виды работы мышц. Дыхательные мышцы и брюшной пресс.
13. Понятие о полых и паренхиматозных органах, общий план их строения и функции.
14. Строение пищеварительной системы, изменение пищи в ее отделах.
15. Строение дыхательной системы, изменение воздуха в дыхательных путях, механизм газообмена в легких.
16. Строение мочевыделительной системы. Механизм образования мочи в почках. Строение нефрона.
17. Общий план строения сердечнососудистой системы, ее функции.
18. Строение и функции сердца. Сердечный автоматизм.
19. Общий план строения артериальной системы. Ход артерий на конечностях, в полостях тела, кровоснабжение мозга.
20. Отличия венозной системы от артериальной, роль системы воротной вены.
21. Строение и функции лимфатической системы.
22. Строение и функции нервной ткани.

23. Центральная и периферическая нервная система.
24. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
25. Отделы головного мозга. Их функции.
26. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
27. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
28. Эпифиз и гипофиз. Их роль в организме.
29. Щитовидная и паращитовидные железы.
30. Строение и функция надпочечников.
31. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
32. Половые железы.

По разделу II «Биохимия человека»

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
4. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.
5. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
6. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
7. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
8. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
9. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
10. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке. Механизм внутриклеточного переноса энергии.
11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме.
12. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

16. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.

17. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетил-кофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

18. Биохимические механизмы и условия образования кетонных тел. Дальнейшие превращения кетонных тел.

19. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

20. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

21. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

22. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

23. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

24. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

25. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

26. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

27. Регуляция обмена веществ в организме. Общие принципы регуляции на клеточном, тканевом и организменном уровнях. Скорость химических реакций как основной регулируемый фактор. Механизмы регуляции активности и количества ферментов. Регуляция скорости химических реакций за счет доступности субстратов и кофакторов.

28. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

29. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

30. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

31. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

32. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

33. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

34. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

35. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

36. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

37. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

38. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.

39. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

40. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

41. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

42. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

43. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

44. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

45. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

46. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

47. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

48. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

49. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

50. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?

51. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся

физической культурой и спортом?

52. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.

53. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.

54. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.

55. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

По разделу III «Физиология человека»

1. Предмет и задачи общей физиологии.
2. Основные свойства клеточной мембраны. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану.
3. Потенциал действия (нервный импульс), Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
4. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза.
8. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
9. Общий план строения сенсорных систем. Моторная (двигательная) сенсорная система. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
10. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
11. 15. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
12. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
13. Электрические явления в мышце при сокращении. Основные параметры электромиограммы и их связь с функциональным состоянием мышцы (сила мышечного напряжения, степень утомления и др.).
14. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулула и ионов кальция в сокращении мышц. Энергетика мышечного сокращения.
15. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
21. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного

характера и мощности. Буферные системы крови.

16. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в трансапиллярном обмене веществ. Изменения в плазме крови при мышечной работе.

17. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.

18. Лейкоциты, их состав и функции. Миогеинный лейкоцитоз.

19. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.

20. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.

21. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).

22. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической работы.

23. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.

24. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной деятельности.

25. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.

26. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.

27. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.

28. Дыхание и его функции, Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.

29. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.

30. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого (атмосферного), альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.

31. Транспорт кислорода кровью. Гемоглобин и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие, и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.

32. Транспорт CO₂ кровью.

33. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия O₂ и CO₂. Роль миоглобина. Артерио-венозная разность (АВР) по кислороду в покое и при мышечной работе разной мощности.

34. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации в тканях. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо (эффект Бора).

35. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O₂ и выделения CO₂.

36. Максимальное потребление кислорода (МПК). Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.

37. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр, Хеморецепторные и

механорецепторные рефлексы. Влияние гиперкапнии и гипоксии на легочную вентиляцию. Задержка дыхания и произвольная гипервентиляция.

38. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе.

39. Функции пищеварительного аппарата. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.

40. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.

41. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции. Гипоталамо-гипофизарная система.

42. Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) и их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.

43. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.

44. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин). Симпатoadреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.

45. Понятие об общем адаптационном синдроме (стрессе), его стадии. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.

46. Гормоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых желез на белковый обмен.

47. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме.

48. Физиология энергетического обмена. Энергетический баланс организма. Методы определения расхода энергии. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода

49. Основной обмен и добавочный расход энергии. Кислородный запрос, кислородный дефицит, кислородный долг.

50. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.

51. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.

52. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.

53. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.

54. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в конкретном виде спорта.

55. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.

56. Адаптация функций внешнего дыхания при тренировке выносливости.

57. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

58. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.

59. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.

60. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика и формы устойчивого состояния.

61. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления.
62. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.
63. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
64. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
65. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
66. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.
67. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
68. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.
69. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.
70. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья.
71. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).
72. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

По разделу IV «Спортивная медицина»

1. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.
2. Организация медицинского обеспечения соревнований.
3. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
4. Утомление и переутомление.
5. Перетренированность спортсмена.
6. Острое и хроническое перенапряжение.
7. Острые патологические состояния в спорте.
8. Гипогликемическое состояние.
9. Травматический шок.
10. Внезапная смерть в спорте.
11. Факторы риска травм у спортсменов.
12. Классификация спортивных травм.
13. Особенности травматизма в избранном виде спорта.
14. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
15. Методы динамического контроля
16. состояния здоровья спортсменов.
17. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
18. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.
19. Методы восстановительного лечения спортсменов
20. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
21. Организация службы допинг - контроля.
22. Побочные действия запрещенных препаратов.
23. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки

«зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

Рабочая программа дисциплины

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Левченкова Т.В. – д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.психол.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель))», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ИП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование педагогической компетентности слушателей для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности в качестве учителя физической культуры, а также подготовка слушателей к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности личности, содействие развитию рефлексивного мышления;
- приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- ознакомление с инновационными подходами к обучению и воспитанию в области физической культуры и спорта;
- формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности учителя.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование целостного представления слушателя о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, развитие культуры умственного труда, самообразования; формирование педагогической компетентности для выполнения профессиональной деятельности в качестве учителя; формирование навыков эффективного принятия решений с опорой на знание психологической природы человека и общества.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;
- Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;
- Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, полевая практика и т.п.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.

ПК 1.2 - Способность осуществлять воспитательную деятельность**Знать:**

- История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества;
- Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
- Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

Уметь:

- Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;
- Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;
- Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

ПК 1.3 - Способность осуществлять развивающую деятельность**Знать:**

- Педагогические закономерности организации образовательного процесса;
- Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.

Уметь:

- Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;

- Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;

- Осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;

- Оценки параметров и проектирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды;

- Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;

- Взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;

- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

Общекультурные компетенции

ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

Знать:

- основы дидактики;

- основные принципы деятельностного подхода.

Уметь:

- осуществлять разработку программ по физической культуре, в том числе программ дополнительного образования с применением образовательных технологий.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения приемов и технологий разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре в различных образовательных учреждениях.

ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знать:

- требования образовательных стандартов;

- психологические и педагогические принципы;

- методы проектирования и организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе и для лиц с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

- качественно осуществлять учебно-воспитательный процесс в условиях физкультурной и спортивной деятельности, исходя из действующих правовых норм и имеющихся социально-экономических ресурсов с различными категориями обучающихся;
- планировать и организовывать учебно-воспитательное взаимодействие с участниками образовательного процесса, в том числе, с особыми образовательными потребностями.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов индивидуальными приемами оказания адресной помощи обучающимся.

ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Знать:

- психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

- использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

Знать:

- особенности, средства, методы организации рациональных взаимоотношений среди участников реализации образовательных программ; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

Уметь:

- использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений;
- использовать образовательные и информационные ресурсы для организации взаимодействия с различными участниками образовательной деятельности.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения технологий и методов организации взаимодействия участников образовательных отношений.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 52 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 36 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта	26	4	4	18	
2.	Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта	1	1	-	-	
3.	Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива	3,5	1	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
6.	Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
7.	Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта	3	-	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий
8.	Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом	4,5	-	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
9.	Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
10.	Раздел 2. Психология физической культуры и спорта	26	4	4	18	
11.	Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,5	0,5	-	-	
12.	Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры	4	0,5	0,5	3	Опрос.
13.	Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя	4	0,5	0,5	3	Опрос.

	физической культуры. Деятельность учителя физической культуры					
14.	Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики	3,5	1	0,5	2	<i>Опрос</i>
15.	Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
16.	Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
17.	Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
18.	Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте	4	1	1	3	<i>Опрос. Выполнение практических заданий.</i>
19.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта

Лекции

Определение педагогики физической культуры как «метанауки». Задачи и функции педагогики физической культуры. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.

Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.

Практические занятия

Учет возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры. Структура педагогического процесса. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии и их характеристика. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.

Практические занятия

Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива

Лекции

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.

Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.

Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.

Практические занятия

Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

Практические занятия

Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта

Практические занятия

Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры. Виды и содержание педагогических инноваций. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом

Практические занятия

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта

Лекции

Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта. Схема жизненного цикла организации в сфере образования. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога.

Практические занятия

Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем

физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности

Лекции

Предмет изучения психологии физической культуры. Педагогический характер психологии физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Значение занятий физическими упражнениями. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания. Задачи психологии спорта.

Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры

Лекции

Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Практические занятия

Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры

Лекции

Деятельность учителя физической культуры. Способности и умения учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры.

Стили деятельности учителя физической культуры. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.

Практические занятия

Стили деятельности учителя физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики

Лекции

Ученик как субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности. Самосознание школьника. Сила воли. Методы изучения личности учащегося.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта. Психологическая характеристика физических качеств. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния

нервозности, прочной стеничности и астеничности. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.

Практические занятия

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Основы планирования тактических действий в спортивной практике. Антиципация в спорте. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена

Практические занятия

Аспекты формирования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера

Практические занятия

Общие педагогические и специальные требования к личности тренера. Особенности «тренера-творца».

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте

Лекции

Психологическая характеристика спортивных групп. Социально-психологический климат и его значение в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Практические занятия

Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте

Лекции

Мотивы спортивной деятельности. Диагностика в спорте. Отбор в спортивной практике. Психологические особенности тренировки. Психологические особенности соревнования.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы психорегуляции в спорте и их значение. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Практические занятия

Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- проектные технологии;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. Образование», профиль «Физ. культура» / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Academia, 2016. - 319 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269793&DocQuerID=10949624&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=8767033>

2. Тютюков, В.Г. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Тютюков. – М.: Советский спорт, 2020. - 529 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713611>

3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией И.В. Ермайшвили. – М.: Юрайт, 2025. - 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/56427>

б) Дополнительная литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2019. - 351 с.: ил. – URL.: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>
3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>
4. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3 книгах / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с.: табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>
5. Психология / Н.Е. Есманская. - Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. - 81 с. - 81 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>
- в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
 1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
 2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
 3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
 4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
 5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru
 6. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- психодиагностические методики (бланковые, компьютерные, аппаратурные);

- методические видеоматериалы, содержащие психологические ситуации, психологические задачи и т.д.;

- наглядные пособия.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 44.03.01 «Педагогическое образование» / 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе психолого-педагогической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к

промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Определение педагогики физической культуры как «метанауки».
2. Задачи и функции педагогики физической культуры.
3. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук.
4. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.
5. Основные возрастные периодизации.
6. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека.
7. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.
9. Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры.
10. Структура педагогического процесса.
11. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.
12. Современные педагогические технологии и их характеристика.
13. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.
14. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.
15. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
16. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия.
17. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
18. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.
19. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.
20. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.
21. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции.
22. Особенности спортивного коллектива.
23. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе.
24. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.
26. Концепция ценностного обмена.
27. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения.
28. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
29. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах.
30. Проблема лидерства в спорте.

31. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд.
32. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
33. Этапы развития детского спортивного коллектива.
34. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
35. Особенности педагогического руководства.
36. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
37. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта.
38. Критерии оценки компетентности специалиста.
39. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.
40. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др.
41. Педагогический авторитет и его показатели.
42. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.
43. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.
44. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
45. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.
46. Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры.
47. Виды и содержание педагогических инноваций.
48. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
49. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция.
50. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.
51. Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена.
52. Условия, обеспечивающие самовоспитание.
53. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению.
54. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы.
55. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.
56. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте.
57. Самопознание как компонент самовоспитания.
58. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
59. Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
60. Схема жизненного цикла организации в сфере образования.
61. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями.
62. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения.
63. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога.

64. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

По разделу 2 «Психология физической культуры и спорта»

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Педагогический характер психологии физической культуры.
3. Задачи психологии физической культуры.
4. Значение занятий физическими упражнениями.
5. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
6. Задачи психологии спорта.
7. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
8. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
9. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
10. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
11. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
12. Деятельность учителя физической культуры.
13. Способности и умения учителя физической культуры.
14. Авторитет учителя физической культуры.
15. Стили деятельности учителя физической культуры.
16. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
17. Ученик как субъект учебной деятельности.
18. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
19. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
20. Самосознание школьника.
21. Сила воли.
22. Методы изучения личности учащегося.
23. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
24. Психологическая систематика видов спорта.
25. Психологическая характеристика физических качеств.
26. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
27. Стадии формирования двигательных навыков.
28. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения.
32. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
33. Предсоревновательные психические состояния.
34. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
35. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
36. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
38. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
39. Тактическое мышление спортсмена.
40. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
41. Антиципация в спорте.
42. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.

44. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
45. Аспекты формирования личности спортсмена.
46. Методы изучения личности спортсмена.
47. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
48. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
49. Особенности «тренера-творца».
50. Психологическая характеристика спортивных групп.
51. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
52. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
53. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
54. Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.
55. Мотивы спортивной деятельности.
56. Диагностика в спорте.
57. Отбор в спортивной практике.
58. Психологические особенности тренировки.
59. Психологические особенности соревнования.
60. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
61. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
62. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
63. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
64. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Проанализируйте основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
3. Составьте педагогическую характеристику спортивной группы и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4. Оцените цель руководства спортивной группой кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
5. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
6. Опишите конфликтную ситуацию, наблюдаемую вами в спорте, и оцените эффективность ее разрешения.
7. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой.
8. Дайте интерпретацию и разведите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.
9. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.
10. Раскройте смысл выражения «Педагогическая позиция судьи».
11. Сравните особенности воспитательных возможностей различных видов спорта.
12. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации).
13. Разработайте контуры образовательного проекта в области физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи (тема предлагается преподавателем или выбирается студентами самостоятельно)

14. Составьте план воспитательной работы с юными спортсменами группы начальной подготовки (по виду спорта).

По разделу 2 «Психология физической культуры и спорта»

Практическое задание «Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов».

Слушателям предлагается самостоятельно составить план годичного цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана слушатель должен учитывать следующие положения:

1. В работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
2. Следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
3. Средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);
4. Комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл;
5. В работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;
6. Обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

По разделу 1

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

По разделу 2

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Педагогический характер психологии физической культуры.
3. Задачи психологии физической культуры.
4. Значение занятий физическими упражнениями.
5. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
6. Задачи психологии спорта.
7. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
8. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
9. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.

10. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
11. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
12. Деятельность учителя физической культуры.
13. Способности и умения учителя физической культуры.
14. Авторитет учителя физической культуры.
15. Стили деятельности учителя физической культуры.
16. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
17. Ученик как субъект учебной деятельности.
18. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
19. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
20. Самосознание школьника.
21. Сила воли.
22. Методы изучения личности учащегося.
23. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
24. Психологическая систематика видов спорта.
25. Психологическая характеристика физических качеств.
26. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
27. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
28. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
32. Предсоревновательные психические состояния.
33. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
34. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
35. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
36. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
38. Тактическое мышление спортсмена.
39. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
40. Антиципация в спорте.
41. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
42. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
43. Особенности «тренера-творца».
44. Аспекты формирования личности спортсмена.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировки.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.

57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда

слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Ушакова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии
им. В.В. Кузина РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Жукова О.В. – к.э.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является приобретение и овладение слушателями знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности
- формирование у слушателей умений анализировать законодательные и иные нормативно-правовые акты, относящиеся к профессиональной деятельности; принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование нормативно-правовых компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;

- Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;
- Конвенция о правах ребенка;
- Трудовое законодательство.

Уметь:

- Использовать в профессиональной деятельности нормативно-правовые документы.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.

ПК 1.2 - Способность осуществлять воспитательную деятельность

Знать:

- Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;
- Нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов и экспедиций).

Уметь:

- Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;
- Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

Общекультурные компетенции:

ОПК-1 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

Знать:

- Основные теории, связанные с соблюдением правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики.

Уметь:

- Определять формы, методы и средства реализации правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в профессиональной деятельности.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 38 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне	26	3	3	20	
2.	Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	8	1	1	6	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Тема 1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций	8	1	1	6	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	10	1	1	8	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	12	1	1	10	
6.	Тема 2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	7	0,5	0,5	6	Опрос. Выполнение практических заданий
7.	Тема 2.2. Субъекты образовательной деятельности	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	38	4	4	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне.

Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях.

Лекции

Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивная хартия Европы. Кодекс международного спортивного арбитража. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время проведения Олимпийских игр. Европейские конвенции по вопросам физической культуры и спорта.

Олимпийская хартия как основной нормативный документ регулирования деятельности МОК и нормативная основа проведения Олимпийских игр. Устав международной федерации по виду спорта как нормативно-правовая основа деятельности. Кодекс WADA. Запрещенный список.

Практические занятия

Нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Лекции

Конституция РФ по вопросам физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.). Закон города Москвы «О физической культуре и спорте». Подзаконные акты, регулирующие правовые отношения в сфере физической культуры и спорта (Указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ).

Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Федеральный закон «О некоммерческих организациях». Федеральный закон «Об общественных объединениях». Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.) в части регулирования деятельности федераций по видам спорта. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

Практические занятия

Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Лекции

Нормативные акты Министерства спорта РФ как органа специальной компетенции. Всероссийский реестр видов спорта. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов (ЕВСК). Нормативно-правовые основы организации и проведения спортивных соревнований. Нормативно-правовые основы присвоения

почетных званий в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовые основы присвоения тренерских и судейских категорий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Трудовой договор в сфере физической культуры и спорта, его особенности. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика. Профессиональный стандарт «Тренер». Гражданско-правовые договоры в сфере физической культуры и спорта: договор аренды, договор возмездного оказания услуг.

Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите. Требования федераций по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий. Меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, включая работу с участниками и ветеранами СВО.

Этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Практические занятия

Нормативные акты Министерства спорта РФ. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Лекции

Образовательное право как отрасль права. Источники образовательного права.

Система образования в РФ. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования. Международное сотрудничество в сфере образования. Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности.

Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

Практические занятия

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 2.2. Субъекты образовательной деятельности.

Лекции

Лица, осуществляющие образовательную деятельность. Правовой статус педагогических работников. Особенности регулирования трудовых отношений

педагогических работников. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

Практические занятия

Нормативно-правовое регулирование взаимоотношений субъектов образовательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Алексеев, С.В. Спортивный маркетинг: правовое регулирование: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 647 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682238>
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право: правовые основы олимпийского движения: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московская государственная юридическая академия им. О.Е. Кутафина. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 688 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684681>
3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: Регулирование орг. и проведения физкультур. и спорт. мероприятий: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500: рек. УМЦ «Проф. учеб.»: рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки: рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки

РФ / С.В. Алексеев; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=44647

4. Мелёхин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелёхин. - М.: Издательство Юрайт, 2022. - 479 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/488328>

б) Дополнительная литература:

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте: Упр. спортив. мероприятиями: [учеб.-метод пособие] / Сергей Алтухов. - М.: Сов. спорт, 2013. - 206 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279263>

2. Алхасов, Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2025. - 144 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/568318>

3. Бегидов, М.В. Социальная защита инвалидов: учебное пособие для вузов / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. -2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2023. - 98 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/515196>

4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Спорт, 2017. - 384 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

5. Пронин, А.А. Правовое регулирование в сфере культуры: учебник для вузов / А.А. Пронин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2025. - 190 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/568126>

6. Сусикова, Т.С. Менеджмент физической культуры: практикум / Н.Р. Арбузина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Т.С. Сусикова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. - 187 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816950>

7. Филиппов, С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С.С. Филиппов. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2023. - 255 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/533551>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

7. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием

- электронная база нормативно-правовой информации «Гарант».

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 40.03.01 «Юриспруденция» / 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) соответствующей направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (европейской, российской) федерации по виду спорта.
3. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
4. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной организации.
8. Нормативно-правовое регулирование антидопинговой деятельности.
9. Нормативно-правовое регулирование сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
3. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
4. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
5. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
6. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
7. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
8. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
9. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
10. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
11. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
12. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Примерный перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы:

1. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных (нормативно-правовых) актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух стран мира; (б) Международной хартии физического воспитания и спорта и Спортивной хартии Европы.
2. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры, ставшие (могущие стать) предметом рассмотрения спортивного арбитражного суда, и дать их содержательный анализ.

3. Подготовить сообщение о структуре и содержании устава международной (европейской) федерации по виду спорта (с учетом специализации) для выступления на семинарском занятии.

4. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры реализации (нарушения) норм Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и дать их содержательный анализ.

5. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух субъектов Российской Федерации; (б) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и закона о физической культуре и спорте одного из субъектов Российской Федерации.

6. Разработать проект устава некоммерческой физкультурно-спортивной организации, создаваемой в организационно-правовой форме, предложенной преподавателем.

7. Составить перечень документов, необходимых для государственной регистрации, аккредитации или аттестации деятельности физкультурно-спортивной организации по предоставлению определенного вида физкультурно-спортивной организации (по заданию преподавателя) социально-культурных услуг.

8. С учетом вида спорта специализации выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях.

9. С учетом вида спорта специализации определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

10. Разработать проект одного из видов договоров в сфере физической культуры и спорта (по заданию преподавателя): учредительного договора о создании ассоциации федераций по видам спорта; спонсорского договора; договора купли-продажи; договора аренды; договора проката; трудового договора и т.п.

11. Составить перечень основных нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность в РФ.

12. Изучить пример трудового договора с педагогическим работником.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта.
2. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
3. Общая характеристика Кодекса спортивного арбитража.
4. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.
5. Общая характеристика структуры и содержания устава международной федерации по виду спорта.
6. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о регулировании деятельности федераций по видам спорта.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о подготовке спортивного резерва.
9. Подзаконные нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта.
10. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере).
11. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций
12. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
13. Особенности создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.
14. Нормативно-правовые основы аккредитации (аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций (на конкретном примере).
15. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
16. Структура и содержание правил спортивных соревнований (на примере вида спорта).
17. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере вида спорта).
18. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
19. Особенности заключения трудовых договоров в сфере физической культуры и спорта.
20. Устав спортивной организации как основной нормативной документ.
21. Сущность и содержание спортивной хартии Европы.
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки: общая характеристика.
23. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика.
24. Олимпийская хартия: основные нормы и правила, регулирующие порядок проведения олимпийских игр.
25. Образовательное право как отрасль права.
26. Источники образовательного права.
27. Система образования в РФ.
28. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования.
29. Международное сотрудничество в сфере образования.
30. Управление системой образования.
31. Государственная регламентация образовательной деятельности.
32. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта
33. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
34. Правовой статус педагогических работников.
35. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников.
36. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
37. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра истории цивилизации, физической культуры, спорта и
олимпийского образования

Рабочая программа дисциплины

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, зав. кафедрой истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,
Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,
Леонтьева Любовь Сергеевна – ст. преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Сингина Н.Ф. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружение обучающихся историческими занятиями, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о закономерностях историко-культурного развития человека и общества, месте истории физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания, особенностях развития и современного состояния физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения;
- выработать умение самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу, объяснять причины и последствия возникновения и развития различных явлений в физической культуре и спорте
- сформировать навыки владения возможностью передавать и получать информацию по истории физической культуры и спорта, проявлять готовность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей знаний об истории физической культуры, спорта и Олимпийского движения.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

- 1 раздел. Всеобщая история физической культуры и спорта.
- 2 раздел. История физической культуры и спорта России.
- 3 раздел. История международного спортивного и Олимпийского движения.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции

ПК 1.2 - Способность осуществлять воспитательную деятельность

Знать:

- Всеобщую историю физической культуры и спорта, историю физической культуры и спорта России,
- Историю, современное состояние и проблемы международного спортивного и Олимпийского движения

Уметь:

- Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
- Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их
- Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
- Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
- Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)
- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
- Формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 16 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Введение в предмет	5	1	-	4	
2.	Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Тема 2. История физической культуры и спорта России	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
4.	Тема 3. История международного спортивного и Олимпийского движения	5	1	2	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	4	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Введение в предмет

Лекции

Предмет и задачи курса ИФК. Понятие основных дефиниций: история, физическая

культура, спорт. Составные части предмета истории физической культуры: историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФК с другими дисциплинами учебного плана. Методология и источники ИФК. Становление и развитие ИФК как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Периодизация, историография, источники ИФК, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира

Физическая культура и спорт в Средние века. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII - начало XX вв.). Физическая культура и спорт с начала 20-х годов до окончания II Мировой войны. Физическая культура и спорт в странах мира (вторая половина XX – начало XXI вв.).

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 2. История физической культуры и спорта России

Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века. Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века. Физическая культура и спорт с начала XX в. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. История международного спортивного и олимпийского движения

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX - начале XXI вв. Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Реформы МОК (1998-2016 гг.). Основные проблемы МСиОД на современном этапе.

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. - 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Спорт: Человек, 2017. - 432 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. – М.: Советский спорт, 2013. - 392 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

б) Дополнительная литература:

1. Томилин, К.Г. История физической культуры: учебное пособие / К.Г. Томилин; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 184 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/516433>

3. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры Олимпиад: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 749 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/541100>

4. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. О.В. Горбатов; Северо-Кавказский федеральный университет. – 2-е изд., доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 124 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для олимп. образования] / В.С. Родиченко, А.Т. Контанисов, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил. – Авт. указаны на с. 214. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704137>

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ. – URL: www.minsport.gov.ru

7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (МОК). – URL: www.ioc.org

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России (ОКР). – URL: <http://www.olympic.ru/>

9. Официальный сайт Центральной олимпийской академии (ЦОА). – URL: <http://coa.sportedu.ru/>

10. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама». – URL: <http://www.op-tours.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- Фильмы об истории Олимпийских игр, подготовленные Центральной олимпийской академией.

- Фильм «Если бы был жив Кубертен»

- Информационный CD-диск об Олимпийских играх.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности историко-культурологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к

промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке - середине XVII века.
5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
7. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX - начале XX века).
8. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I Мировой войны.
9. Физическая культура и спорт в странах мира между I и II Мировыми войнами.
10. Спортивные состязания в годы II Мировой войны.
11. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
12. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).
13. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Америки в 50-90-е годы.
14. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире.
15. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
16. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
17. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
18. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
19. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
20. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
21. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
22. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.
23. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
24. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.

25. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
26. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
27. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
28. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
29. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков. Ритуалы и традиции древних Олимпийских игр.
30. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
31. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
32. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
33. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
34. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
35. Причины выхода СССР из международного спортивного и олимпийского движения в 20-30-х гг.
36. Анализ Игр Олимпиад между первой и второй мировыми войнами.
37. Анализ Олимпийских зимних игр между первой и второй мировыми войнами.
38. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
39. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
40. Кризисные явления в олимпийском движении 70-80-х гг.
41. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
42. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).
43. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2017 гг.).
44. Выдающиеся чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1948-1992 гг.).
45. Современные Олимпийские игры (география стран-участниц, программа, расстановка сил, проблемы).
46. Анализ участия спортсменов России в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1994-2016 гг.).
47. Расстановка сил в мире в зимних олимпийских видах спорта к началу 2018 г.
48. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX – начала XXI веков.
49. Как развивается юношеский спорт в России на современном этапе.
50. Основные проблемы современного олимпийского движения.
51. Анализ современных региональных игр.
52. Олимпийское движение и технический прогресс (взаимосвязь и взаимообусловленность).
53. Члены МОК для России, их вклад в развитие идей олимпизма и отечественного спорта.
54. Участие спортсменов России в Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних играх в Сочи 2014 г.

Примерный перечень заданий для практической и самостоятельной работы
Практическое задание 1. Составить таблицу по развитию физической культуры в государствах Древнего Востока (Учебник ИФКиС глава 1, 2):

Государства Древнего Востока	Виды физических упражнений и игр	Основные черты физического воспитания	Виды состязаний	Теории возникновения физических упражнений и игр
1	2	3	4	5
Месопотамия Египет Индия Китай				

Практическое задание 2. Составить таблицу по развитию физической культуры в Древней Греции и в Древнем Риме (Учебник ИФКиС Глава 2):

Государства-полисы	Виды физических упражнений и игр	Системы физического воспитания	Игры и состязания античной цивилизации	Примечание
1	2	3	4	5
Спарта Афины Древний Рим*				

* Раскрыть содержание трех периодов истории развития Древнего Рима: Царский, республиканский, императорский.

Практическое задание 3. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в регионах мира в Средние века (Учебник ИФКиС Глава 3):

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Основные труды гуманистов, ученых и мыслителей эпохи Возрождения	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5
Европа Азия Америка Африка				

Практическое задание 4. Составить таблицу гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время (Учебник ИФКиС Глава 4):

Название системы, основатели	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Формы проведения занятий	Общая оценка
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 5. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во I половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 5):

Страны мира	Основные особенности развития физической	Наиболее популярные виды спорта	Развитие рабочего спорта	Новые методы физического воспитания	Общая оценка. Примечание
--------------------	---	--	---------------------------------	--	---------------------------------

	культуры и спорта				
1	2	3	4	5	6
Германия Италия Япония США Великобритания Франция Скандинавские страны и Финляндия Африканские страны Латинская Америка					

Практическое задание 6. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во II половине XX в. – начале XXI в. (Учебник ИФКиС Глава 6):

Регионы/ страны*	Спортивные организации	Наиболее популярные виды спорта	Крупнейшие нац. соревнования	Физическое воспитание в учебных заведениях	Достижения на Олимпийских играх	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Европа Азия Америка Африка Австралия и Океания						

* По одной стране из каждого региона

Практическое задание 7. Составить таблицу основных показателей развития ФКиС в России с Древнейших времен до конца XIX в. (Учебник ИФКиС Глава 7, 8, 9):

Физические упражнения и игры народов России с Древнейших времен до XVIII в.	Физическая культура и спорт в России с XVIII до конца XIX в.			
	Физ. воспитание в быту народов России и в быту дворянства	Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии	Наиболее популярные виды спорта и участие в олимпийском движении	Педагогические и научные основы ФКиС
1	2	3	4	5

Практическое задание 8. Составить таблицу развития культуры и спорта в России в начале XX в. (1900-1917 гг.) (Учебник ИФКиС Глава 10):

Физическое воспитание в	Основные труды ученых и педагогов в	Развитие спорта и участие в	Российская Империя в олимпийском	Всероссийские Олимпиады
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------

учебных заведений	области ФКиС	международных соревнований	движении: члены МОК, участие в Играх Олимпиад	1913, 1914 гг.
1	2	3	4	5

Практическое задание 9. Составить таблицу основных показателей развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 11, 12, 13, 14)

ФКиС в нашей стране с 1917 до начала 1920 гг.	ФКиС в СССР в 1920-30 гг.			ФКиС в годы Великой Отечественной войны
	I Всесоюзная Спартакиада 1928 г.	Комплекс ГТО, ЕВСК	Развитие советской школы спорта	
1	2	3	4	5

Практическое задание 10. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в СССР во II половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 15):

Особенности развития физической культуры и спорта	Основные показатели Спартакиад народов СССР	Развитие научных школ физической культуры и спорта	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений
1	2	3	4	5

Практическое задание 11. Составить таблицу показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (Учебник ИФКиС Глава 17)

Всероссийские соревнования	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений	Органы управления ФКиС, основные функции и задачи	
			Государственные организации	Общественные организации
1	2	3	4	5

Практическое задание 12. Составить таблицу показателей результатов выступлений спортсменов СССР и Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх с 1952 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 16, 18):

Год, номер, место проведения Игр*	Количество завоеванных наград (золото, серебро, бронза)	Чемпионы и герои (вид спорта и спортивная дисциплина)	Оценка выступления национальной команды	Примечание
1	2	3	4	5
СССР: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ 3. _____				

Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____ 3. _____ РФ: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____				
--	--	--	--	--

Практическое задание 13. Составить таблицу показателей деятельности президентов Международного олимпийского комитета с 1896 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Президенты МОК	Годы правления	Основные направления деятельности	Олимпийские конгрессы	Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры	Общая оценка деятельности
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 14. Составить таблицу особенностей возникновения и развития международного олимпийского движения и основных показателей Игр Олимпиад за время их проведения (с 1896 по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Предпосылки возникновения МСиОД	№, дата, место проведения Игр Олимпиад *	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6

* Игры Олимпиад (с 1896 по настоящее время)

Практическое задание 15. Составить таблицу основных показателей Олимпийских зимних игр за время их проведения (с 1924 г. по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

№, дата, место проведения Олимпийских зимних игр*	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка	Примечание
1	2	3	4	5	6

* Олимпийские зимние игры (с 1924 по настоящее время)

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции

текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Предмет и задачи истории физической культуры. Методологические основы. Принципы, методы изучения. Периодизация.
2. Характеристика различных теорий происхождения физической культуры.
3. Основные этапы становления и развития физической культуры при первобытнообщинном строе.
4. Общая характеристика развития физической культуры в странах Древнего Востока.
5. Афинская и Спартанская системы физического воспитания.
6. Гимнастика и агонистика в древнегреческой системе физического воспитания.
7. Средства и методы физического воспитания в Древнем Риме. Место физических упражнений в цирковых зрелищах.
8. Система военно-физической подготовки феодалов. Организация рыцарских турниров.
9. Физическая культура в средневековых городах Западной Европы, её истоки, значение для становления и развития современного спорта.
10. Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов эпохи Возрождения. Ранние социалисты-утописты о физическом воспитании.
11. Развитие научных основ в области педагогики и естествознания на рубеже Средних веков и Нового времени как фундамент возникновения науки о физическом воспитании (У. Гарвей, А. Везалий, Парацельс, Леонардо да Винчи и др.)
12. Развитие представлений о роли физического воспитания в формировании личности в первый период Нового Времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталотци).
13. Предпосылки и причины возникновения национальных гимнастических систем физического воспитания.
14. Особенности развития физической культуры и спорта в государствах Азии, Америки, Африки в Средние века.
15. История создания и анализ основных положений немецкой национальной системы физического воспитания.
16. История создания и анализ основных положений Французской национальной системы физического воспитания.
17. История создания и анализ основных положений шведской национальной системы физического воспитания.
18. Отражение основных противоречий капитализма во второй период Нового времени в развитии теории и практики физической культуры.
19. Система гимнастики Жоржа Демени и её значение для дальнейшего развития теории и практики физической культуры.
20. Сокольское движение в Чехии и других славянских странах как форма национально-освободительной борьбы. Содержание и анализ Сокольской гимнастики.
21. Системы физической подготовки молодёжи накануне I Мировой войны (Жорж Эбер, Нильс Бук и др.)
22. Создание новых и модернизация старых систем гимнастики на рубеже XIX и XX веков (художественная, индивидуальная и др.)
23. Создание новых спортивных организаций во второй период Нового времени, их особенности.
24. Особенности развития физической культуры в зарубежных странах между I и II Мировыми войнами (Германия, Италия, Япония, Великобритания и др.)

25. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в социалистических странах после II Мировой войны.
26. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в развивающихся странах после II Мировой войны.
27. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в капиталистических странах после II Мировой войны (США, Великобритания, Скандинавские страны).
28. Создание новых международных спортивных объединений после II Мировой войны (СИЕПС, «Спорт для всех», Международная федерация университетского спорта и др.)
29. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
30. Самобытные формы физического воспитания у древних народов, проживавших на территории нашей страны.
31. Физическое воспитание в древних рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и Северного Причерноморья.
32. Физическое воспитание в Киевской Руси.
33. Русская национальная система военно-физической подготовки в XV – XIX в.в.
34. Влияние реформ Петра I на развитие физической культуры русского дворянства.
35. Военно-физическая подготовка русского войска в XV – XVII веках, создание основ русской национальной системы физической подготовки армии в XVII – XVIII в.в.
36. Физическая подготовка в русской армии и на флоте в XIX в.в.
37. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XIII - XIX в.в.
38. Физическое воспитание учащейся молодёжи России в начале XX века.
39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе (XI-XVII в.в.)
40. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания (И. Бецкой, В. Татищев, М. Ломоносов, Н. Новиков, А. Радищев и др.)
41. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева, значение трудов Н.И. Пирогова и И.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
42. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
43. Возникновение спортивного гимнастического движения в России во второй половине XIX века, образование рабочих спортивных организаций.
44. Исторические условия и особенности развития спортивно-гимнастического движения в России в период до 1917 года.
45. Участие спортсменов России в Международном спортивном и олимпийском движении (до 1917 года).
46. Российские Олимпиады, их место и роль в развитии олимпийского и спортивного движения России.
47. Анализ развития спорта и первые международные связи спортсменов России.
48. Влияние Октябрьской социалистической революции на развитие физической культуры трудящихся нашей страны.
49. Особенности развития физической культуры и спорта в Советской России в 1920 – 1925 г.г.
50. Переход на новые формы организации физкультурной работы после окончания Гражданской войны.
51. Становление и развитие научных основ советской физической культуры.

52. Особенности развития советской физической культуры и спорта в 1920-1930 (Постановления партии и правительства 1925, 1929 г.г., их роль в развитии физической культуры и спорта).

53. Организация и проведение Всесоюзной Спартакиады 1928 года. Её значение для дальнейшего развития физкультурного движения.

54. Причины разработки и введения Всесоюзного комплекса ГТО, его значение для развития советской физической культуры, дальнейшее совершенствование.

55. Организационное укрепление физкультурного движения в 1936 году. Создание государственных и общественных органов управления.

56. Советская физическая культура в годы отечественной войны 1941-1945 гг. Примеры мужества и героизма советских спортсменов на фронтах Великой отечественной войны.

57. Физкультурно-спортивная работа в тылу страны в годы Великой отечественной войны 1941-1945 г.г.

58. Основные задачи советского физкультурного движения в первые послевоенные годы, восстановление массового физкультурного движения. Содержание Постановления ЦК ВКПб о физической культуре 1948 года, его значение для развития советской физической культуры.

59. Вступление СССР в международное олимпийское движение. Выступление советских спортсменов на Играх Олимпиады 1952 года, анализ результатов.

60. Выход советских спортсменов на международную арену в послевоенные годы (1945-1952 г.г.).

61. Спартакиады народов СССР, порядок организации и проведения. Их значение для развития физической культуры и спорта.

62. Основные направления развития советской физической культуры в 1949 – 1959 гг.

63. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1960-1980 гг.).

64. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1970-1989 г.г.).

65. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1980-1985 г.г.).

66. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1985-1991 г.г.).

67. Создание государственных и общественных органов управления развитием физической культуры и спорта в Российской Федерации.

68. Дебют спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх.

69. Участие Российской Федерации в Международном спортивном движении на современном этапе.

70. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе.

71. Роль и место государственных и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта на современном этапе (2001-2016 г.г.).

72. Олимпийские игры Древней Греции: мифы, предположения и реальность.

73. Олимпийские игры Древней Греции: место проведения, программа, участники, зрители, победители, их чествование.

74. Олимпийские игры Древней Греции: вклад полиса Элида в развитие Олимпийский традиций. Социально-политическое значение.

75. Олимпийские игры Древней Греции: причины прекращения, преемственность традиций древних и современных Игр.

76. Исторические предпосылки и причины возникновения и развития международного олимпийского движения.

77. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.

78. Первый Олимпийский Конгресс. Игры I Олимпиады современности.

79. Олимпийская Хартия, её содержание и значение для развития международного олимпийского движения.
80. Олимпийские Конгрессы и проблемы современного олимпийского движения.
81. Возникновение и развитие международного олимпийского движения 1896 - 1912 гг. (от Афин до Стокгольма).
82. Развитие международного олимпийского движения между I и II Мировыми войнами. Влияние международной обстановки на олимпийское движение.
83. Особенности подготовки и проведения Игр XI Олимпиады в Берлине в 1936 году.
84. Содержание и развитие олимпийской символики и атрибутики.
85. Развитие международного студенческого спортивного движения.
86. Международное студенческое спортивное движения: участие в нём спортсменов СССР, СНГ, РФ.
87. Участие спортсменов РФ в паралимпийском движении, Специальных Олимпиадах, Сурдлимпийских играх.
88. Основные проблемы современного Международного спортивного и олимпийского движения.
89. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр во второй половине XX в.
90. Развитие Международного Олимпийского движения во второй половине XX века.
91. Особенности развития международного олимпийского движения в период с 1992 года по настоящее время.
92. История возникновения и развития Игр Доброй воли.
93. Условия подготовки и проведения Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.
94. Анализ участия советских спортсменов в Играх Олимпиад в период 1956 – 1988 гг.
95. Анализ участия советских спортсменов в Олимпийских зимних играх в период 1956- 1988 гг.
96. Изменения в олимпийском движении и в организации Олимпийских игр в начале 90-х гг. XX века. Анализ результатов Игр в Альбервилле-92 и Барселоне-92.
97. Анализ итогов Игр Олимпиад в период 1996-2016 гг.
98. Анализ результатов Олимпийских зимних игр в период 1994- 2014 гг.
99. Характеристика Паралимпийских и других международных состязаниях людей с ограниченными возможностями.
100. Влияние политических и идеологических факторов на олимпийское движение во второй половине XX века, начале XXI века.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Жукова О.В. – к.э.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить творчески и плодотворно пользоваться ими.

Задачи дисциплины:

- добиться прочного усвоения слушателями знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта;
- стимулировать у будущих специалистов развитие способностей творчески целесообразно решать комплекс социально важных задач по обучению движениям, воспитанию физических способностей, укреплению здоровья, оптимизации, при необходимости, коррекции физического состояния, опираясь на фундаментальные знания в области теории и методики физической культуры;
- сформировать у слушателей основы широкого профессионального мировоззрения и основное отношение к проблемам физической культуры, научно-теоретическим знаниям прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей системных представлений и знаний по основным разделам теории физической культуры и спорта, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности тренера.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями, а также соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Общие основы теории и методики физического воспитания, основы теории обучения двигательным действиям, теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей для реализации преподаваемого предмета (физическая культура) в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
- научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения двигательным действиям
- Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей
- Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработки и реализации программ учебных дисциплин (по физической культуре) в рамках основной общеобразовательной программы
- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
- Формирования универсальных учебных действий

Общекультурные компетенции

ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Знать:

- Научно-теоретические и методические основы осуществления педагогической деятельности: мировоззренческие, здоровьесберегающие, профориентационные.

Уметь:

- Применять систему специальных научно-методических знаний в педагогической деятельности;
- Реализовывать технологии обучения, воспитания, здоровьесбережения, технологии отбора и профессиональной ориентации учащихся;
- Реализовывать программно-методическое обеспечение образовательных программ.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- осуществления педагогической деятельности на основе усвоенной системы специальных научно-методических знаний и умений.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 102 часа, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 48 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	8	4	2	2	Опрос
2.	Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе.	2	1	-	1	
3.	Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.	1	1	-	-	
4.	Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе	2	1	-	1	
5.	Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе.	3	1	2	-	
6.	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	26	6	2	18	Опрос
7.	Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.	6	2	-	4	
8.	Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	5	1	-	4	
9.	Тема 2.3. Принципы физического воспитания.	5	1	-	4	
10.	Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании	3	1	-	2	
11.	Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании	7	1	2	4	
12.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	8	2	2	4	Опрос
13.	Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.	3	1	-	2	
14.	Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.	5	1	2	2	

15.	Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	20	4	10	6	Опрос
16.	Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей	5	1	2	2	
17.	Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.	4	1	2	1	
18.	Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.	4	1	2	1	
19.	Тема 4.4. Основы воспитания двигательного-координационных способностей.	4	1	2	1	
20.	Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.	3	-	2	1	
21.	Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.	16	-	8	8	Опрос
22.	Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.	3	-	2	1	
23.	Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.	3	-	2	1	
24.	Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.	4	-	2	2	
25.	Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.	3	-	1	2	
26.	Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	3	-	1	2	
27.	Раздел 6. Теория и методика спорта.	22	2	10	10	Опрос
28.	Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.	5	1	2	2	
29.	Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.	5	1	2	2	
30.	Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки	4	-	2	2	
31.	Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов,	4	-	2	2	

	мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.					
32.	Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	4	-	2	2	
33.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	экзамен
	Всего	102	18	36	48	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цель и задачи, решаемые физической культурой в обществе.

Лекции

Определение и соотношение понятий «культура», «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование», «физическое совершенство», «спорт». Цель физического воспитания. Задачи физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.

Лекции

Понятие отечественной системы физического воспитания. Идеиные основы системы физического воспитания (учения, цель, задачи, принципы). Научно-методические основы системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания (общеобразовательное, специально-подготовительное направления). Организационные основы системы физического воспитания. Формы организации, управления и руководства в физическом воспитании.

Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе.

Лекции

Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры и особенности их реализации в обществе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе.

Лекции

Базовая физическая культура. Дошкольная и школьная базовая разновидности. Базово-продолжающая физическая культура. Спорт. Спортивные движения. Общедоступный спорт. Спорт высших достижений. Профессионально-прикладная физическая культура. Специально-подготовительная разновидность и производственная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечебная и профилактико-реабилитационная разновидности физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Рекреативная разновидность физической культуры. Гигиеническая физическая культура.

Практические занятия

Направления и формы использования физической культуры в обществе.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.

Лекции

Физические упражнения как основные средства физической культуры. Отличия физических упражнений от других двигательных действий. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений. Классификация физических упражнений по различным признакам. Естественно средовые и гигиенические факторы физической культуры. Техника физических упражнений. Основы, детали и определяющее звено техники. Характеристики техники физических упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Лекции

Нагрузка и отдых как основные компоненты специфических методов физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика и назначение. Методы строго регламентированного упражнения для обучения двигательным действиям. Методы строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы физического воспитания. Методы словесного и наглядного воздействия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания.

Лекции

Общеметодические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип цикличности; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании.

Лекции

Урочные формы занятий в физическом воспитании, их характеристика и назначение. Урок физической культуры, назначение и содержание каждой из его частей. Постановка и решение задач на уроке физической культуры. Способы организации занимающихся на уроке физической культуры. Общая и моторная плотность урока. Неурочные формы организации занятий. Особенности использования малых и крупных форм занятий, их характеристики. Соревновательная форма организации занятий.

Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Лекции

Особенности видов и операций перспективного, годового, этапного и оперативно-текущего планирования. Виды и документы планирования. Особенности разработки годового плана-графика, плана на четверть, триместр, семестр, плана-конспекта отдельного

занятия. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Назначение и реализация предварительного и итогового контроля.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и планов-конспектов занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.

Лекции

Понятие двигательного умения и навыка, их основные признаки. Готовность к обучению двигательному действию, ее виды. Фазы формирования условных рефлексов, физиологические основы обучения двигательным действиям. Ориентировочная часть процесса обучения и ее сущность. Исполнительная и контрольно-корректировочная части обучения. Перенос двигательных навыков, его виды.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.

Лекции

Этапы обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивания двигательного действия, его цель, задачи, использование средств и методов. Ошибки, возникающие в процессе обучения двигательному действию, их причины и способы устранения. Этап углубленного разучивания двигательного действия, цель, задачи, основные средства и методы. Этап результирующей отработки двигательного действия и его дальнейшего совершенствования. Его цель, задачи, присущие ему средства и методы обучения.

Практические занятия

Этапы обучения, их цели, задачи, методы и средства.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей

Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей.

Лекции

Определения понятия физические качества и двигательные способности. Понятие воспитания физических качеств и способностей. Определение понятия "быстрота". Элементарные формы проявления быстроты. Комплексные формы проявления быстроты. Факторы, определяющие скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методические особенности воспитания быстроты простой и сложной двигательной реакции, одиночного движения, частоты движений, быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях. Определение уровня развития скоростных способностей.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.

Лекции

Определение понятия "сила" и "силовые способности". Виды силовых способностей. Факторы, определяющие силовые способности человека. Группы средств для воспитания силовых способностей. Методы воспитания силовых способностей при использовании упражнений с внешним отягощением. Методы, используемые для воспитания собственно силовых способностей. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Контрольные упражнения для выявления уровня развития силовых способностей. Определение понятий "осанка", "рациональная осанка", "оперативная осанка". Признаки рациональной осанки. Виды и причины нарушений осанки. Использование физических упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки. Особенности применения силовых упражнений для наращивания мышечной массы.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.

Лекции

Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специальной выносливости в избранном виде деятельности. Использование дополнительных факторов среды для воздействия на выносливость. Критерии и способы оценки выносливости.

Практические занятия

Средства и методы воспитания выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Основы воспитания двигательно-координационных способностей.

Лекции

Определение понятия «ловкость». Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способность преодолевать излишнюю нерациональную мышечную напряженность, скованность. Способность сохранять устойчивое положение. Факторы, определяющие двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений для воспитания различных видов двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Средства воспитания чувства пространства и пространственной точности движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки двигательно-координационных способностей.

Практические занятия

Средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.

Практические занятия

Определение понятия «гибкость». Виды гибкости. Значение гибкости для различных видов двигательной деятельности человека. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства, содействующие развитию гибкости. Методические условия использования средств воспитания гибкости. Способы оценки уровня развития гибкости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.

Практические занятия

Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий с детьми раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.

Практические занятия

Возрастные особенности физического развития в школьном возрасте. Формы организации занятий в школьном возрасте. Задачи физического воспитания в школьном возрасте. Средства и методы физического воспитания в школьном возрасте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Практические занятия

Задачи физического воспитания студенческой молодежи. Учебные отделения вуза. Формы организации занятий студенческой молодежи. Средства и методы физического воспитания студенческой молодежи.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.

Практические занятия

Задачи физического воспитания в период трудовой деятельности. Формы физической культуры для лиц зрелого возраста. Особенности выбора средств и методов для решения частных задач физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Практические занятия

Возрастные особенности физического развития в пожилом и старшем возрасте. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Средства и методы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Лекции

Понятийный аппарат и предмет теории спорта. Определение понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка» «спортивная подготовка», «вид спорта», «спортивная дисциплина». Классификации видов спорта по разным признакам. Социальные функции спорта. Направления спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт, его особенности. Спорт высших достижений – супердостиженческий и коммерческий. Соотношение понятий «спортивный результат» и «спортивное достижение». Динамика развития индивидуальных спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции их развития и определяющие их факторы.

Практические занятия

Направления спортивного движения в обществе. Тенденции развития спортивных достижений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.

Лекции

Система подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства спортивной тренировки и их классификация. Методы спортивной тренировки и их классификация. Принципы построения спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена, средства и методы. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта. Психическая подготовка спортсмена.

Практические занятия

Средства спортивной тренировки.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки.

Практические занятия

Соотношение понятий «спортивные соревнования» и «система спортивных соревнований». Классификации соревнований по различным подходам. Роль и функции соревнований в подготовке спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.

Практические занятия

Спортивная форма, её критерии и закономерности развития. Структура спортивной тренировки. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их типы и обуславливающие их факторы. Особенности построения тренировочных занятий. Особенности построения микроциклов тренировки. Особенности построения мезоциклов тренировки. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности. Технология многолетнего планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Практические занятия

Подготовка спортсменов как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов. Особенности спортивной тренировки на этапе начальной подготовки. Спортивная подготовка на тренировочном этапе. Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Виды и этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) как основополагающий документ реализации подготовки спортсмена. Требования ФССП, его основные разделы. Методические рекомендации к разработке ФССП.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 345 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
 2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТБТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
 3. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
 4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
 5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>
 6. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>
 7. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
 8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>
 9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
 2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
 3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
 4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное движение».

2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

4. Функции физической культуры в обществе (общие и специальные).

5. Основные формы физической культуры в обществе.

6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.

7. Понятие о содержании и форме физических упражнений.

8. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

9. Классификация физических упражнений.

10. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.

12. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

13. Общепедагогические методы в физическом воспитании.

14. Представление о системе принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры (общесоциальные, методические, специфические).

15. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).

16. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).

17. Характеристика двигательных умений и навыков.
18. основы теории обучения двигательным действиям.
19. Характеристика этапов процесса обучения: (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап результирующей отработки действия).
20. Основы воспитания физических качеств и способностей:
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - выносливости (общей и специальной);
 - двигательно-координационных способностей
 - гибкости.
21. Основы методики воздействия на осанку и свойства телосложения.
22. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
23. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями (малых, крупных, соревновательных).
24. Структура урока в физическом воспитании и факторы ее определяющие.
25. Планирование и контроль в физическом воспитании:
 - перспективное, этапное, краткосрочное планирование,
 - предварительный, этапный, оперативный, текущий, итоговый контроль.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
27. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности)
28. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
29. Определение понятий: «Спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта».
30. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.
31. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.)
32. Направления спортивного движения в обществе.
33. Тенденции развития современного спорта.
34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.
35. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
36. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий.
37. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
38. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
39. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
40. Средства спортивной тренировки и их классификация.
41. Методы спортивной тренировки и их классификация.
42. Специальные принципы построения подготовки спортсменов.
 - направленность к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации;
 - единство общей и специальной подготовки спортсменов;
 - непрерывность тренировочного процесса;
 - взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;
 - волнообразность динамики нагрузок,
 - соревновательно ориентированная цикличность подготовки спортсменов.

43. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.
44. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.
45. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их разновидности и факторы их обуславливающие:
 - тренировочных занятий,
 - малых циклов (микроциклов),
 - средних циклов (мезоциклов).
46. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности.
47. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
48. Спортивная ориентация и отбор в спорте.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические

средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая подготовка». Основные аспекты в понимании физической культуры.

2. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, фоновой и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.

3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

4. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

5. Понятие «система физической культуры» и ее исходные основы (идейные, научно-методические, программно-нормативные, организационные).

6. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

7. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры). Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.

8. Понятие «осанка человека» и основные признаки правильной осанки. Типы нарушения осанки. Методика исправления и профилактики нарушения осанки.

9. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи? Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?

10. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые ими, и ограничения.

12. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.

13. Общеметодические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.

14. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки.

15. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки,

отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных. Характеристики соревновательных форм занятий.

16. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

17. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?

18. Обосновать основные методические положения, направленные на увеличение мышечной массы тела. Охарактеризовать сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.

19. Силовые способности. Методы воспитания каждого из видов силовых способностей (метод предельного и околопредельного отягощения, непредельного отягощения, динамических и статических усилий, плиометрический метод, электромиостимуляция), их характеристики.

20. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).

21. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности.

22. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи, средства, методы). Пути управления формированием ориентировочной основы двигательного действия, выделения «опорных точек». Назвать основные виды готовности ученика к процессу обучения и в чем состоит их сущность.

23. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.

24. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.

25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

26. Роль общей подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки

27. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?

28. Специфические и неспецифические средства спортивной подготовки

29. Особенности построения тренировочных занятий подготовки спортсменов

30. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.

31. Особенности построения малых циклов (микроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.

32. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (его назначение и содержание)

33. Перечислите физические качества и способности, являющиеся доминирующими в избранном виде спорта. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.

34. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.

35. Особенности построения средних циклов (мезоциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
36. Что понимается под термином "сенситивные периоды"? Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
37. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
38. Особенности построения больших циклов (макроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
39. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
40. Раскройте принципы спортивной тренировки.
41. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
42. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.
43. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).
44. Спортивная ориентация и отбор для специализированной спортивной подготовки, параметры отбора в избранном виде спорта.
45. Функции спортивных соревнований.
46. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование
47. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
48. Способы выявления победителя и оценки достижений.
49. Экономичность, стабильность, вариативность и эффективность спортивной техники. Оценка результативности двигательных действий на примере избранного вида спорта.
50. Анализ динамики спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (РПД);
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

- знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;

- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;

- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;

- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «*хорошо*» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;

- знание узловых проблем дисциплины и основного содержания лекционного курса;

- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

- умение выполнять предусмотренные РПД задания;

- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;

- допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «*удовлетворительно*» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;

- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;

- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;

- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;

- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);

- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;

- имеется стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;

- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;

- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;

- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;

- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;

- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедры теории и методики гимнастики, теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г. Озолина, теории и методики водных видов спорта, теории и
методики волейбола, теории и методики баскетбола

Рабочая программа дисциплины

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел 1

Кувшинникова С.А. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»;

Дубовицкая И.А. - старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 2

Мирзоев О.М. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 3

Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

Никитина С.М. – доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 4

Сорокин С.А. – ст. преподаватель кафедры теории и методики баскетбола РУС «ГЦОЛИФК»;

Ананьин А.С. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Булыкина Л.В. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение учебно-практического материала необходимого для подготовки преподавателей физической культуры, владеющих базовыми знаниями, соответствующими научному и практическому уровню физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование суммы практических профессиональных умений проведения занятий, используя средства и методы базовых видов спорта (гимнастики, плавания, легкой атлетики, спортивных игр).

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с теоретическими положениями и методами оздоровительной тренировки в базовых видах спорта;
- формирование знаний о теоретических аспектах обучения двигательным действиям и основами методики формирования двигательных умений и навыков в базовых видах спорта;
- ознакомление слушателей с особенностью проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и пола;
- развитие творческого мышления, умения выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование теоретических знаний и практических умений и навыков обучения двигательным действиям с применением средств и методов базовых видов спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Гимнастика.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Спортивные игры.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Преподаваемый предмет (физическая культура) и особенности преподавания базовых видов спорта в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
- Пути достижения образовательных результатов с использованием средств и методов базовых видов спорта и способы оценки результатов обучения;
- Основы методики преподавания с использованием средств и методов базовых видов спорта.

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения с использованием средств и методов базовых видов спорта, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, полевая практика и т.п.;
- Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
- Использовать и апробировать специальные подходы к обучению с использованием средств и методов базовых видов спорта в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования и проведения учебных занятий с использованием средств и методов базовых видов спорта;
- Систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с использованием средств и методов базовых видов спорта.

ПК 1.3 - Способность осуществлять развивающую деятельность

Знать:

- Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся.

Уметь:

- Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;
- Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции с использованием средств и методов базовых видов спорта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 48 часов, самостоятельная работа - 24 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Гимнастика	22	4	12	6	
1.1.	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	2	2	-	-	
1.2.	Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
1.3.	Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.4.	Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.5.	Тема 1.5. Акробатические упражнения	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.6.	Тема 1.6. Упражнения с предметами	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.7.	Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.8.	Тема 1.8. Структура урока	3	-	2	1	Выполнение практического задания
2.	Раздел II. Легкая атлетика	22	4	12	6	
2.1.	Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (российской империи) и Российской Федерации.	3	1	2	-	Опрос
2.2.	Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.	5	1	2	2	Опрос
2.3.	Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.	7	1	4	2	Опрос Выполнение практического задания
2.4.	Тема 2.4. Развитие физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.	7	1	4	2	Опрос
3.	Раздел III. Плавание	22	4	12	6	

3.1.	Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.	2	1	-	-	
3.2.	Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.	5	1	2	2	Выполнение практического задания
3.3.	Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	5	1	2	-	Опрос
3.4.	Тема 3.4. Прикладное плавание.	5	-	4	2	Выполнение практического задания
3.5.	Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.	3	1	2	-	Опрос
3.6.	Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания	2	-	2	2	Опрос. Выполнение практического задания
4.	Раздел IV. Спортивные игры	22	4	12	6	
4.1.	Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.2.	Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос
4.3.	Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.4.	Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос. Выполнение практического задания
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	ИТОГО	88	16	48	24	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания

Лекции

Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.

Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.

Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.

Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.

Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, отдельный. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.

Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.

Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений

Лекции

Значение терминологии. Понятие «термин» в гимнастике. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами. Графическое изображение упражнений.

Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений

Практические занятия

Основные понятия; строй, шеренга, колонна, дистанция, фланга, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты.

Классификация строевых упражнений. Расчет по порядку, по заданию. Повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом). Построения и перестроения: в одну шеренгу и колонну по одному, в две шеренги и колонны по два, из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две шеренги и обратно, и др.

Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, шагом и бегом в движении на заданную дистанцию и интервал. Характеристика разновидностей передвижений: переход с ходьбы на бег и наоборот, изменение темпа ходьбы и длины шага. Движение по кругу, «противоходом», «змейкой», по диагонали. Порядок действий преподавателя при проведении при проведении строевых упражнений: показ, подсказка, применение ориентиров, вербальные и невербальные методы управления группой.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практические занятия

Основные виды ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, выпадами, скрестными шагами, острый шаг, мягкий шаг и др. Разновидности бега: обычный, сгибая ноги вперед, назад, с прямыми ногами, высоко поднимая колени, с изменением направления, с различными движениями руками, перекрестная ходьба и др.

Простейшие виды подскоков, скачков и прыжков: на двух, на одной, со сменой ног и др.

Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Последовательные, одноименные, разноименные движения частями тела. Статические и маховые

(баллистические) движения. Сочетание движений прямыми и согнутыми руками, по дуге, по кругу.

Общеразвивающие упражнения на силу для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа, в упорах и др.

Кондиционная гимнастика. Упражнения на силу для различных мышц групп: подбор упражнений, дозировка, оказание помощи и стравки.

Упражнения на гибкость: статические и динамические упражнения. Стретчинг как важнейшая часть применяемых средств. Виды стретчинга и их использование в фитнесе. Упражнения стретчинга на различные группы мышц (перечислить и графически изобразить). Правила применения упражнений стретчинга в занятиях: чередование упражнений, время удержаний. Техника упражнений стретчинга.

Суставная гимнастика для свода стопы, дистальных отделов пальцев ног, передней части стопы, передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени, ахиллово сухожилия и задней нижней части ноги, икроножной мышцы и ахиллово сухожилия, четырехглавых мышц бедра, подколенного сухожилия, приводящих мышц, сгибателей бедра, ягодиц и бедра, ягодиц, бедра и туловища, мышц живота и сгибателей бедра, поясницы, латеральной части туловища, верхней части спины, мышц шеи, грудных мышц, передней части плеча, латеральной части плеча, двуглавой мышцы, трехглавой мышцы, мышц предплечья и др. Упражнения на равновесие, тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на координацию движений: сочетание движений для рук и ног в различном темпе, ритме, направлении. Различные методы обучения гимнастическим упражнениям: по показу, по рассказу. Физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.5. Акробатические упражнения

Практические занятия

Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки в группировке.

Перекаты: вперед, назад, в стороны, со стойки на лопатках, круговой перекал в седе ноги врозь с согнутыми, прямыми ногами и др.

Кувырки: вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках, из седа.

Стойки и упоры: на ногах, на лопатках, на голове и руках, на руках, простейшие упоры.

Мост: с опорой на стопы и лопатки, мост с опорой на руки из положения лежа на спине, встать с моста с поворотом в упор присев.

Парные упражнения: упражнения на силу и гибкость в партере, вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой руками нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине, кувырок вдвоем вперед и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.6. Упражнения с предметами

Практические занятия

Упражнения с гимнастической палкой: стоя сгибание-разгибание рук, удерживая палку хватом снизу, сверху, в смешанном хвате; стоя в положении палка за головой в широком хвате приседания, наклоны вперед с прямой спиной, повороты туловища, наклоны в стороны; стоя в положении палка впереди на груди разгибание-сгибание рук вверх, наклоны в стороны с одновременным разгибание-сгибание рук вверх; вращение

палки впереди туловища одной рукой, с передачей из руки в руку; балансировка палки в вертикальном положении на ладони правой, левой руки; лежа на спине сгибание-разгибание рук вперед (вверх) с подъемом туловища (кранч), то же с поворотом туловища: наклоны вперед в седе с согнутыми, прямыми ногами, палка вперед; лежа на животе, палка за головой в широком хвате, прогнуться назад, о же разгибая руки, то же с поворотом туловища и др.

Упражнения с гантелями: в положении стоя упражнения для мышц шеи (наклоны вперед, назад, в стороны, в промежуточных направлениях, повороты направо, налево, повороты с подниманием подбородка в конечной фазе движения; круговые движения головой, движения по дуге); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание в локтевых суставах, круговые движения предплечьями; малые и большие круги руками вперед и назад; пронация в плечевых суставах, поднимание-опускание плеч одновременные, поочередные; скрестные движения рук и др.

Упражнения с экспандерами: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таз, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Упражнения с короткой скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах с вращением вперед, назад; с промежуточным движением; другие разновидности подскоков на двух ногах (слалом, твист и т.п.); скачки с вращением скрещенной скакалки; прыжки с поворотами; скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге. Наклоны вперед, в стороны, назад, выкруты со сложенной скакалкой. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой: техника и методика обучения прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через вращающую скакалку. Основные прыжки, скачки и подскоки с двумя скакалками.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах

Практические занятия

Упражнения на гимнастической скамейке: обычная ходьба, бег, приставные шаги, проползание на животе, на спине, ходьба в приседе, ходьба на полупальцах вперед, назад, боком; упражнения в упорах, в смещенных упорах, отжимание, наклоны, равновесия; подскоки на скамейку со скамейки и др.

Упражнения с гимнастической скамейкой (выполняются группой): подъемы, переносы над головой, переносы скамейки в горизонтальной плоскости.

Упражнения, используя гимнастическую стенку: висы, разновидности лазаний (вертикальные, горизонтальные), приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, упражнения для рук (подтягивание, отжимание и др.). Эстафеты, преодоление препятствий, используя гимнастическую скамейку и стенку.

Упражнения на снарядах: простейшие висы на перекладине, брусьях, перехваты в висе; размахивания в висах; простейшие упоры, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.8. Структура урока

Практические занятия

Характеристика различных типов уроков, применяемых в гимнастике. Вводная часть и ее содержание. Характеристика подготовительной части. Цели и задачи, решаемые в подготовительной части урока. Характеристика основной части. Цели и задачи, решаемые в основной части урока. Заключительная часть урока. Особенности проведения урока с различным контингентом.

Выполнение практического задания «Написание конспекта урока».

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (Российской империи) и Российской Федерации

Лекции

История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Лёгкая атлетика в Российской империи. Кружки любителей бега, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы (периоды) развития отечественной лёгкой атлетики. Участие в крупных международных соревнованиях. Олимпийские игры.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние лёгкой атлетики.

Практические занятия

Современное состояние легкоатлетического спорта в мире, Европе и Российской Федерации (изучение материалов по теме). Тенденции дальнейшего развития лёгкой атлетики.

Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.

Лекция

Определение лёгкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Бег, прыжки, метания, многоборья, ходьба. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Проводимые соревнования (в помещении и на стадионе) под эгидой ВФЛА, ЕА и IAAF.

Практические занятия

Характеристика и разновидность соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить аспекты становления и развития легкоатлетического спорта. Изучить содержание, классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений. Проанализировать варианты распределения легкоатлетических упражнений по различным группам. Самостоятельно ознакомиться с программой дисциплины «Теория и методика лёгкой атлетики», требованиями, предъявляемыми слушателям в процессе обучения. Подготовиться к устному опросу.

Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений

Лекции

Понятие о технике легкоатлетических упражнений - бега, прыжков, метаний и ходьбы. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Сходство и различия в технике.

Практические занятия

Основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полёта. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Дыхание.

Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.

Основы техники прыжков. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания. Приземление в различных прыжках. Динамические нагрузки. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках

Основы техники метаний. Виды метаний. Дальность полёта и факторы, её определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц. Тенденции развития техники метаний.

Самостоятельная работа

Изучить и дать анализ технике основных легкоатлетических упражнений. Определить кинематические и динамические показатели, характеризующие технику выполнения легкоатлетических упражнений. Провести анализ кинограмм сильнейших легкоатлетов. Подготовиться к опросу по данной теме.

Тема 2.4. Развития физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений, в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП

Лекции

Общие понятия о физических качествах и способностях в спорте. Развитие физических качеств и способностей, в зависимости от возраста и пола.

Сила и её проявление в различных видах легкой атлетики. Сила, абсолютная и относительная. Методы развития силы средствами легкоатлетических упражнений. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.

Качество быстроты, её виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. Методы развития быстроты.

Определение выносливости и её проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы развития выносливости в различных видах легкой атлетики. Методы развития выносливости в беговых видах. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов.

Определение гибкости и её проявление в видах лёгкой атлетики. Методика развития гибкости. Место упражнений «на гибкость» в тренировочном занятии.

Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации. Значение этих качеств для достижения успеха в видах легкой атлетики. Место упражнений для развития ловкости и координации в уроке. Развитие ловкости и координации в детском возрасте.

Понятие о физических способностях. Скоростно-силовые, скоростные. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка.

Тесты, характеризующие физические качества и способности. Их предназначение. Оценка, с помощью тестов, ОФП и СФП. Примерные контрольно-нормативные цифры, в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Практические занятия

Составление комплексов упражнений на развитие различных качеств и способностей. Написание конспекта урока.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

Раздел III. Плавание

Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Лекции

Особенности плавания как базового вида спорта. Основные нормы и правила поведения в бассейне, требования правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам поведения во время занятий; ответы на вопросы по разделам и темам.

Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.

Лекции

Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений). Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.

Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений. Вариативность техники. Техника выполнения стартов и поворотов. Анализ и оценка техники плавания.

Практические занятия

Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Лекции

Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания). Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.

Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.

Практические занятия

Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.

Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный). Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс. Упражнения на суше и в воде для овладения и

совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.

Подготовка к урокам и написание конспектов уроков. Проведение уроков начального обучения плаванию. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.4. Прикладное плавание.

Практические занятия

Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию. Статистические данные об утоплениях. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).

Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.

Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.

Освоение техники ныряния в длину и глубину. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.

Совершенствование приемов спасания тонущего. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих. Правила поведения при возникновении судорог при плавании. Способы отдыха на воде.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.

Лекции

Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.

Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.

Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки. Сравнительная характеристика различных методов

спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

Практические занятия

Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания.

Практические занятия

Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведений.

Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Раздел IV. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние баскетбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий баскетболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов баскетбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.

Правила игры в баскетбол и их эволюция. Упрощенные правила игры.

Общая характеристика техники баскетбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Характеристика технических приемов нападения и защиты. Особенности обучения нападению: владению мячом и передвижению. Особенности обучения технике защиты: овладение мячом, и передвижения в баскетболе. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в баскетбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности баскетболистов и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по баскетболу. Правила поведения для занимающихся. Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами баскетбола. Методика обучения технике выполнения основных элементов в баскетболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов баскетбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передача мяча на месте и в движении; бросок мяча со средней дистанции; ведение мяча с броском в корзину из-под щита; штрафные броски.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими баскетболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Принципы, формы и организация занятий по массовому баскетболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние волейбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий волейболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов волейбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.

Правила игры в волейбол и их эволюция.

Общая характеристика техники волейбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Анализ выполнения технических приемов современной игры: подачи, передач, нападающих ударов, приема мяча, блока. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Особенности технических приемов при их тактической реализации.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в волейбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и обороне. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности волейболиста и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по волейболу. Правила поведения для занимающихся. Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами волейбола. Методика обучения технике выполнения основных элементов в волейболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов волейбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передачи верхние двумя руками в парах; передачи снизу двумя руками в парах; подача прямая верхняя; подачи нижние (по выбору); нападающий удар (прямой).

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими волейболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в волейбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому волейболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Изучение рекомендованной литературы. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1. Гимнастика

а) Основная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 233 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744428>.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 369 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/74442>

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 247 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/575088>

2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: ил., – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Федерации гимнастики России (ФГР). – URL: <http://www.sportgymrus.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

6. «Юрайт» - ЭБС. – URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу II. Легкая атлетика

а) Основная литература:

1. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко; под редакцией А.А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 70 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/569107>

2. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>

3. Синельник, Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб.-метод. пособие/И.В. Руденко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.В. Синельник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. – 128 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816921>.

б) Дополнительная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995.

2. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт»: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физ. культура, 2010. – 440 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=10951480&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

3. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. –

Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

4. Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика: учебное пособие, 2-е-изд. / В.А. Ермакова; Л.В. Литвиненко. - 2-е изд. - Малаховка: МГАФК, 2017. - 119 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772252>

5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). – URL: <http://www.rusathletics.info>.

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу III. Плавание

а) Основная литература:

1. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 / ред. В.Н. Платонов; пер. И. Андреев. – М.: Советский спорт, 2012. - 478 с.: ил. - Пер. с англ.; Библиогр.: с. 468-479. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225207>

2. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 / ред. В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. - 544 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225208>

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. – М.: Юрайт, 2025. - 319 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564747>

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. -121 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>

2. Плавание; техника, методика обучения и тренировка. Курс лекций: учебное пособие, ч.1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев. - Малаховка: МГАФК, 2016. - 117 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772847>

3. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

4. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов, Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания (ВФП). – URL: <http://www.russwimming.ru>.

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
7. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу 4. Спортивные игры

а) Основная литература:

1. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 176 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/569039>.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. - 721 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727776>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 344 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

б) Дополнительная литература:

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: [учебник] / В.П. Губа; Л.В. Булыкина. – М.: Советский спорт, 2020. - 413 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>
2. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2024. - 524 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/877209>
3. Губа, В.П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учеб. пособие для преподавателей, студентов вузов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 49.03.04: утв. и рек. к изд. Эмс тренер. фак. ФГБОУ ВО "РУС "ГЦОЛИФК" / Губа В.П., Былукина Л.В., Ананьин А.С.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. ун-т спорта "ГЦОЛИФК", Каф. теории и методики волейбола. – М., 2023. – URL: <https://lib.sported.ru/Texts/Books/DOC/356010.doc>
4. Золотова, Л.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие / Л.В. Золотова, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021. – 68 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378>
5. Кибенко, Е.И. Баскетбол: учебно-методическое пособие / Е.И. Кибенко; под ред. Г.Ф. Гребенщикова; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928>
6. Стрельченко, В.Ф. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е. В. Ярошенко, Л. А. Кузнецова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 121 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Российской федерации баскетбола (РФБ). – URL: <http://www.russiabasket.ru>
5. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ). – URL: <http://www.volley.ru>
6. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

8. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;

- гимнастический зал;
- легкоатлетический манеж;
- плавательные бассейны длиной 25м и 50м;
- спортивные залы (баскетбольный и волейбольный).

Технические средства обучения:

- секундомеры.
- комплект стандартных гимнастических снарядов,
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные и др.,
- легкоатлетический инвентарь и оборудование;
- плавательные доски, круги, шесты,
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)
- скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)
- гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)
- резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления
- корзины для мячей;
- макеты баскетбольной и волейбольной площадки для занятий по тактике

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы по разделу I. Гимнастика

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.

3. Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика.

4. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика.
5. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.
6. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная.
7. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.
8. Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.
9. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, раздельный.
10. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный.
11. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки.
12. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.
13. Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития.
14. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части.
15. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.
16. Значение терминологии.
17. Понятие «термин» в гимнастике.
18. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов.
19. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами.
20. Графическое изображение упражнений.

Перечень заданий для практической работы

1. Выполнение комбинаций упражнений

- Строевые упражнения и передвижения

Учебно-зачетная комбинация – построение группы в одну шеренгу – передвижение по кругу – перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять) налево – остановка группы – размыкание – смыкание – обратное перестроение в колонну по одному

Оценка выполнения

«5» - Команды выполняются уверенно

«4» - В целом уверенное подача команд

«3» - Подача команд и подсчет с явными ошибками

«2» - Нарушение правильности подач команд, неправильный подсчет, перестроение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность перестроений или пропущен один из них.

- Общеразвивающие упражнения (способом по показу).

Учебно-зачетная комбинация – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон вправо, руки вверх - стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон влево - стойка ноги врозь, руки на пояс – приседание – встать - руки вперед – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – выпрямиться – прыжки ноги вместе - ноги врозь с различными движениями руками

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

- Акробатические упражнения

Учебно-зачетная комбинация - стойка ноги врозь – кувырком вперед стойка на лопатках – пережат в упор присев – кувырок назад - встать – переворот боком.

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

- Упражнения с предметами – составление и демонстрация комбинаций на 8-16 счетов с различными предметами (скакалкой, гимнастическая палка, гантели, эспандер).

Оценка выполнения

«5» - Комбинация составлена логично. Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом хорошо составленная комбинация, уверенное выполнение упражнений без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов.

«3» - Отсутствие четкой логики при составлении комбинации, выполнение упражнений с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Отсутствие логики при разработке комбинации, нарушение общего порядка выполнения упражнений; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, комбинация начата, но не доведена до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

2. Написание конспектов уроков.

по разделу II. Легкая атлетика

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Исторические аспекты становления и развития легкоатлетического спорта в Российской империи, СССР, Российской Федерации.

2. Исторические аспекты становления и развития одной из легкоатлетических дисциплин в Российской империи, СССР, Российской Федерации.

3. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

4. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира (избранная легкоатлетическая дисциплина).

5. Классификация легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).

6. Легкоатлетические соревнования, проводимые под эгидой международной, европейской ассоциаций и всероссийской федерации.

7. Основы техники и методики обучения легкоатлетических дисциплин (избранный вид лёгкой атлетики).

6. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей легкоатлетическими средствами в избранном виде спорта.

Перечень заданий для практической работы

1. Демонстрация выполнения упражнений.
2. Написание конспектов уроков.

по разделу III. Плавание

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Основные нормы и правила поведения в бассейне.
2. Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию.
3. Статистические данные об утоплениях.
4. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).
5. Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств.
6. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего.
7. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу.
8. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна.
9. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Перечень заданий для практической работы

1. Техника спортивных способов плавания.

Тестирование уровня освоения программы слушателями по теме «Техника спортивных способов плавания»

Техника спортивных способов плавания:

- оценка техники способа кроль на груди;
- оценка техники способа кроль на спине;
- оценка техники способа брасс;
- оценка техники способа баттерфляй (дельфин).

Техническая подготовленность по отдельным способам плавания оценивается с использованием следующих критериев:

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; продвижение вперед от гребков руками эффективно; ноги выполняют движения правильно; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные).

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании – при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности.

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное.

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

2. Прикладное плавание:

- оценка техника плавания способом на боку;
- ныряние в длину (25м – «5»; 20м – «4»; 15м – «3»);
- транспортировка тонущего на дистанции 50м любым прикладным способом с эффективным, быстрым продвижением и вынос его на бортик – «5»; использование других вариантов техники плавания с низкой скоростью продвижения – «4»; транспортировка любым способом плавания с малоэффективным продвижением – «3».

3. Написание конспекта урока.

по разделу IV. Спортивные игры

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Становление и развитие баскетбола.
2. История развития баскетбола в России»
3. Массовые соревнования по баскетболу: организация и особенности проведения».
4. Особенности методики судейства массовых соревнований по баскетболу.
5. Развитие волейбола с 1896 года до наших дней.
6. История развития волейбола в России.
7. Массовые соревнования по волейболу: организация и особенности проведения.
8. Особенности методики судейства массовых соревнований по волейболу.

Перечень заданий для практической работы

1. Нормативы по технической подготовке (баскетбол):
 - Передача мяча на месте и в движении.
 - Бросок мяча со средней дистанции.
 - Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.
 - Штрафные броски.
2. Нормативы по технической подготовке (волейбол):
 - Передачи верхние двумя руками в парах.
 - Передачи снизу двумя руками в парах.
 - Подача прямая верхняя.
 - Подачи нижние (по выбору).
 - Нападающий удар (прямой).
3. Написание конспекта урока.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

***Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации (зачета)
по разделу I. Гимнастика***

1. Перечислите основные виды гимнастики
2. Понятие термин и терминология в гимнастике
3. Что относится к общеразвивающим упражнениям?
4. Классификация общеразвивающих упражнений.
5. Методика обучения базовым акробатическим элементам.
6. Страховка и помощь при освоении акробатических упражнений.
7. Особенности терминологии упражнений с предметами.
8. Специфика проведения упражнений с предметами с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
9. Перечислите основные разновидности передвижений и их использование в подготовительной части урока гимнастики.
10. Классификация строевых упражнений.
11. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений с предметами, малым оборудованием и на снарядах.
12. Специфика структуры урока при проведении занятий с детьми дошкольного возраста.
13. Урок гимнастики в общеобразовательной школе.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Определение и содержание лёгкой атлетики.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов, соревнований.
3. Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
4. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта.
5. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире и Европе.
6. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в СССР и России. Первые кружки любителей бега в России.
7. Развитие легкоатлетического спорта в Российской Федерации.
8. Участие российских (советских) легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
9. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
10. Эволюция техники легкоатлетических видов.
11. Современное состояние спорта в стране и за рубежом, тенденция развития.
12. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
13. Основы техники ходьбы и бега: цикличность, периоды одиночной и двойной опоры, полёта.
14. Основы техники прыжков: части прыжка.
15. Основы техники метаний: части метаний.
16. Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Средства и методы обучения. Последовательность задач обучения легкоатлетическим упражнениям.
17. Учёт возрастных особенностей при обучении.
18. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований.
19. Роль и место лёгкой атлетики в системе физического воспитания.
20. Особенности организации и методики проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.
21. Особенности занятий лёгкой атлетикой с различными группами занимающихся.

22. Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т.д.
23. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
24. Легкоатлетические упражнения, направленные на развития физических качеств и способностей.
25. Возрастные особенности развития физических качеств и способностей.
26. Оценка физического развития при помощи физических упражнений.
27. Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки и т.п.

по разделу III. Плавание

1. Цели и основные задачи дисциплины «Плавание».
2. Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания.
3. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений).
4. Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.
5. Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
6. Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений.
7. Вариативность техники.
8. Техника выполнения стартов и поворотов.
9. Анализ и оценка техники плавания.
10. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
11. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
12. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
13. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
14. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.
15. Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды.
16. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.
17. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
18. Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений,

старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный).

19. Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания).

20. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.

21. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.

22. Проведение уроков начального обучения плаванию.

23. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе.

24. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.

25. Основные разделы прикладного плавания и их содержание.

26. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).

27. Спасание тонущих.

28. Совершенствование приемов спасания тонущего.

29. Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине).

30. Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.

31. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.

32. Освоение техники ныряния в длину и глубину.

33. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.

34. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.).

35. Приемы освобождения от захватов тонущего.

36. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).

37. Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях.

38. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих.

39. Правила поведения при возникновении судорог при плавании.

40. Способы отдыха на воде.

41. Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании.

42. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.

43. Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая.

44. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.

45. Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки.

46. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств.

47. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

48. Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки.

49. Учет возрастных особенностей занимающихся.

50. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов.

51. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.
52. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.
53. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведений.
54. Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья.
55. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста.
56. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

по разделу IV. Спортивные игры

1. Система счета результата игры (правила игры).
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
4. Классификация техники игры в нападении.
5. Классификация техники игры в защите.
6. Методика обучения техническим приемам. Общие положения.
7. Методика обучения техническому приему с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
8. Методика обучения ведению мяча с изменением скорости и направления
9. Методика обучения ловли и передач мяча на месте и в движении. Методы исправления ошибок.
10. Методика обучения броску в прыжке. Методы исправления ошибок.
11. Методика обучения броска в движении. Методы исправления ошибок.
12. Методика обучения штрафного броска. Методы исправления ошибок.
13. Методика обучения передвижениям в нападении и защите. Методы исправления ошибок.
14. Методика обучения вырывания, выбивания и перехвата мяча. Методы исправления ошибок.
15. Методика обучения подбора мяча, отскочившего от щита. Методы исправления ошибок.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

Рабочая программа дисциплины

ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Аронова Татьяна Владимировна – к.п.н., доцент кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Сингина Н.Ф. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является образование будущего педагога как субъекта профессиональной деятельности, формирование у слушателей профессионально-педагогической позиции и гуманистической направленности.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей представления о сущности педагогической профессии;
- обеспечение первоначального вхождения слушателей в мир педагогических профессий;
- создание предпосылок для эффективного личностного продвижения слушателей к овладению основами педагогической профессии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Введение в педагогическую деятельность»* направлено на формирование профессиональных навыков будущего специалиста – учителя физической культуры.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Введение в педагогическую деятельность»* включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Система образования Российской Федерации

Раздел 2. Педагогическая профессия и личность педагога

Раздел 3. Педагогическое общение

Преподавание дисциплины *«Введение в педагогическую деятельность»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Преподаваемый предмет (физическая культура) в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;
- Историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;
- Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации.

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, полевая практика и т.п.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- Формирование универсальных учебных действий;
- Формирование мотивации к обучению.

Общепрофессиональные компетенции

ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

Знать:

- особенности, средства, методы организации рациональных взаимоотношений среди участников реализации образовательных программ; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

Уметь:

- использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения технологий и методов организации взаимодействия участников образовательных отношений.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Система образования Российской Федерации	7	2	2	2	
2.	Тема 1.1. Сущность и принципы системы образования	4,5	2	1	1	Устный опрос
3.	Тема 1.2. Тенденции развития системы образования России	2,5	-	1	1	Устный опрос
4.	Раздел 2. Педагогическая профессия и личность педагога	5,5	1	4	5	
5.	Тема 2.1. Педагогическая профессия и ее особенности	2,5	1	1	2	Устный опрос
6.	Тема 2.2. Педагогическая деятельность: сущность, структура, функции	3	-	3	3	Устный опрос

7.	Раздел 3. Педагогическое общение	6,5	1	2	5	
8.	Тема 3.1. Общение как основа педагогической деятельности	4	1	1	3	Защита рефератов, дискуссия
9.	Тема 3.2. Педагогический такт	2,5	-	1	2	Защита эссе
10.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	24	4	8	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Система образования Российской Федерации

Тема 1.1. Сущность и принципы системы образования

Лекции

Законодательная база в Российской Федерации. Федеральный закон «Об образовании». Понятие образовательно-воспитательной системы общества. Структура образовательно-воспитательной системы общества: образовательные программы, учреждения, их реализующие, и органы управления образованием. Государственный образовательный стандарт. Принципы построения системы образования. Типы образовательных учреждений.

Практические занятия

Анализ российской системы образования.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Тенденции развития системы образования России

Основные направления модернизации и инновационного развития образования. Перспективы развития педагогической профессии. Система педагогического образования РФ. Требования государственного образовательного стандарта к личности педагога. Содержание профессиональной подготовки педагога.

Практические занятия

Выявление особенностей развития российской системы образования на современном этапе.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 2 Педагогическая профессия и личность педагога

Тема 2.1. Педагогическая профессия и ее особенности

Лекции

Возникновение и становление профессиональной педагогической деятельности. Педагогическая деятельность как особый вид социальной деятельности, направленной на передачу новому поколению накопленных человечеством культуры, опыта и знаний, создание условий для личностного их развития и подготовку к выполнению определенных социальных ролей в обществе. Понятия «личность», «личность педагога» и их сущность. Модель личности современного учителя. Профессиональные знания, умения, навыки и значимые качества. Педагогические способности: диагностические, дидактические, организаторские, коммуникативные, креативные и другие, их развитие. Гуманистическая направленность личности педагога, его профессиональная позиция. Организаторские и коммуникативные способности педагога. Методологическая культура педагога. Профессионализм и профессиональная компетентность.

Практические занятия

Способы развития педагогических способностей.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Педагогическая деятельность: сущность, структура, функции

Особенности профессиональной педагогической деятельности. Особенности и основные функции педагогической профессии: социальная, развивающая, образовательная, воспитательная, обучающая, гуманистическая и специальные функции. Структура и содержание профессионально-педагогической деятельности. Спектр педагогических профессий в современном мире. Гуманистическая природа педагогической деятельности. Мотивация выбора педагогической деятельности. Актуальность педагогической деятельности и её роль в современном обществе.

Практические занятия

Выявление особенностей педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 3. Педагогическое общение

Тема 3.1. Общение как основа педагогической деятельности

Лекции

Педагогическое общение: сущность, специфика, структура. Функции педагогического общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Средства педагогического общения: вербальные, невербальные. Стили педагогического общения. Модели педагогического общения. Особенности педагогического общения с ученическим коллективом, родителями обучающихся, коллегами.

Практические занятия

Защита рефератов. Дискуссия по теме занятия.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Выполнение рефератов.

Тема 3.2. Педагогический такт.

Требования к нравственному облику учителя. Основные категории этики педагога (педагогическая справедливость, принципиальность, профессионально-педагогический долг, профессиональная честь и другие качества). Педагогический такт и его особенности. Уровни проявления педагогического такта. Условия формирования педагогического такта.

Практические занятия

Защита эссе.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Написание эссе.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Блинов, В. И. Введение в педагогическую деятельность: учебник для вузов / В.И. Блинов. – М.: Юрайт, 2025. - 129 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563048>
2. Педагогика: учебник и практикум для вузов / Л.С. Подымова [и др.]; под общей редакцией Л.С. Подымовой, В.А. Сластенина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. <https://urait.ru/bcode/510663>

б) Дополнительная литература:

1. Арон, И.С. Педагогика: учебное пособие / И.С. Арон; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496200>
2. Введение в педагогическую профессию / Т.В. Сидорова, Г.Н. Фомицкая .- Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2023. - 408 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/818684>
3. Потехина, Е. А. Введение в педагогическую деятельность: шпаргалка: учебное пособие / Е. А. Потехина; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 32 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578522>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <http://www.edu.ru>.
3. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://http://pedmir.ru/>.
4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: <http://www.rucont.ru>
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <http://www.biblio-online.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 44.03.01 «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, защиты рефератов. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- защита эссе и рефератов.

Перечень примерных вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Законодательная база в Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании».
3. Понятие образовательно-воспитательной системы общества.
4. Структура образовательно-воспитательной системы общества: образовательные программы, учреждения, их реализующие, и органы управления образованием.
5. Государственный образовательный стандарт.
6. Принципы построения системы образования.
7. Типы образовательных учреждений.
8. Основные направления модернизации и инновационного развития образования.
9. Перспективы развития педагогической профессии.
10. Система педагогического образования Российской Федерации.
11. Требования государственного образовательного стандарта к личности педагога.
12. Содержание профессиональной подготовки педагога.
13. Возникновение и становление профессиональной педагогической деятельности.
14. Педагогическая деятельность как особый вид социальной деятельности.
15. Понятия «личность», «личность педагога» и их сущность.
16. Модель личности современного учителя.
17. Профессиональные знания, умения, навыки и значимые качества.
18. Педагогические способности: диагностические, дидактические, организаторские, коммуникативные, креативные и другие, их развитие.
19. Гуманистическая направленность личности педагога, его профессиональная позиция.
20. Организаторские и коммуникативные способности педагога.
21. Методологическая культура педагога.
22. Профессионализм и профессиональная компетентность.
23. Особенности профессионально-педагогической деятельности.
24. Особенности и основные функции педагогической профессии.
25. Структура и содержание профессионально-педагогической деятельности.
26. Спектр педагогических профессий в современном мире.
27. Гуманистическая природа педагогической деятельности.
28. Мотивация выбора педагогической деятельности.
29. Актуальность педагогической деятельности и её роль в современном обществе.

Перечень примерных тем рефератов

1. Великие педагоги прошлого как основоположники педагогической профессии.
2. Взаимодействие педагогической теории и образовательной практики.
3. Виды педагогической компетентности и ее проявление в деятельности педагога по физической культуре и спорту.
4. Возможности профессионального самосовершенствования тренеров и спортсменов.
5. Гуманистическая направленность деятельности учителя
6. Педагогическое общение как система межличностных отношений.
7. Законодательная база в Российской Федерации. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
8. Общение как основа педагогической деятельности: функции и средства общения.
9. Определение эффективности педагогической технологии.
10. Педагогическая профессия и ее особенности.
11. Педагогические ценности и их гуманистический потенциал.
12. Педагогическое общение как система межличностных отношений.
13. Предпосылки возникновения педагогической профессии как специфического вида человеческой деятельности.
14. Система высшего профессионального образования в Российской Федерации.
15. Современные требования общества к личностным и профессиональным качествам педагога.
16. Структура системы образования Российской Федерации.
17. Сущность и принципы системы образования Российской Федерации.
18. Сущность педагогической деятельности. Основные виды педагогической деятельности.

Перечень примерных тем эссе

1. Культура внешнего вида педагога.
2. Проблема профессионального здоровья учителя.
3. Профессиональная направленность личности педагога.
4. Профессиональная педагогическая культура.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос

теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Эссе - прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции на частную тему, трактуемую субъективно и обычно неполно. К эссе предъявляются следующие требования: в структуру эссе входят введение, основная часть и заключение; объем эссе не должен превышать 1–2 страниц; эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной; необходимо писать коротко и ясно; эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи; эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре; каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль; эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи; эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Предмет и задачи курса «Введение в профессиональную деятельность».
2. Что является решающим фактором, определяющим характер системы образования?
3. Современные требования к профессионально-педагогической подготовке.
4. Что является решающим фактором, определяющим характер системы образования?
5. Что понимается под непрерывным педагогическим образованием?
6. Укажите уровни непрерывного педагогического образования, дайте комментарии к ним.
7. Педагогическая деятельность, ее цели и структура.
8. Отличие педагогической деятельности от любого другого вида деятельности человека
9. Понятие о профессиональной пригодности педагога, ее значение в становлении профессионализма учителя
10. Профессионально значимые личностные качества педагога.
11. Понятие о педагогической профессии, специфика педагогического труда.
12. Раскройте понятия: «педагогическая деятельность», «профессия», «призвание», «мастерство учителя».
13. Профессиональные функции педагога.
14. Проблема общения как центральная для профессионально-педагогической деятельности, ее основа
15. Что такое педагогическое общение?
16. В чём состоит специфика педагогического общения?
17. Назовите функции и средства общения.
18. Каким образом социальная среда развития влияет на цели и задачи педагогического общения?
19. Что такое педагогический такт?
20. В чем заключается специфика педагогического такта?

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета – собеседования по вопросам, заданным преподавателем. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке эссе

Эссе оценивается следующим образом.

0 баллов – эссе выполнено с грубыми недочетами; студент не умеет воспроизводить знания, аргументировать умозаключения, не демонстрирует профессионально грамотную речь, не может правильно и научно объяснять.

1 балл – демонстрируется умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин), но вместе с тем имеются неоднократные существенные недочеты.

3 балла – демонстрируется умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); эссе выполнено самостоятельно, слить изложения профессионально грамотный; имеются единичные и несущественные недочеты.

5 баллов – демонстрируется умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е.

устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин). Эссе выполнено самостоятельно, стиль изложения профессионально грамотный.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 5 баллов – «отлично»;
- 4 балла – «хорошо»;
- 3 балла – «удовлетворительно»;
- менее 3-х баллов – «неудовлетворительно».

Требования к оценке реферата

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

Рабочая программа дисциплины

ВОЗРАСТНАЯ ПЕДАГОГИКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Левченкова Т.В. – д.п.н., профессор, зав. кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.психол.н, доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ИП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является овладение теоретико-методологическими и профессиональными знаниями о возрастных особенностях развития личности на всех этапах онтогенеза.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей знаний об особенностях возрастного развития обучающихся, особенностях учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при построении учебно-воспитательного процесса;
- формирование умений осуществлять учебно-воспитательный процесс в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, подбирать средства, формы и методы обучения на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- формирование навыков владения методикой построения учебно-воспитательного процесса в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся педагогическими технологиями построения учебно-воспитательного процесса для различных возрастных и гендерных групп обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Возрастная педагогика»* направлено на формирование профессиональных навыков будущего специалиста – учителя физической культуры.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Возрастная педагогика»* включает в себя следующие темы:

- Тема 1. Периодизация возрастного развития
- Тема 2. Педагогическая характеристика раннего и дошкольного возраста
- Тема 3. Педагогическая характеристика школьного возраста
- Тема 4. Педагогическая характеристика юношеского возраста
- Тема 5. Педагогическая характеристика зрелого возраста
- Тема 6. Педагогическая характеристика пожилого возраста

Преподавание дисциплины *«Возрастная педагогика»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 2.1 - Способность осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования

Знать:

- Специфику дошкольного образования и особенностей организации работы с детьми раннего и дошкольного возраста;
- Общие закономерности развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте;
- Особенности становления и развития детских деятельностей в раннем и дошкольном возрасте;
- Основы теории физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста.

Уметь:

- Организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте: предметная, познавательно-исследовательская, игра (ролевая, режиссерская, с правилом), продуктивная; конструирование, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечения игрового времени и пространства;
- Применять методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации;
- Использовать методы и средства анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющие оценить результаты освоения детьми образовательных программ, степень сформированности у них качеств, необходимых для дальнейшего обучения и развития на следующих уровнях обучения.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Участия в планировании и корректировке образовательных задач (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка раннего и/или дошкольного возраста;
- Реализации педагогических рекомендаций специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями;
- Развития профессионально значимых компетенций, необходимых для решения образовательных задач развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом особенностей возрастных и индивидуальных особенностей их развития;
- Организации видов деятельности, осуществляемых в раннем и дошкольном возрасте: предметной, познавательно-исследовательской, игры (ролевой, режиссерской, с правилом), продуктивной; конструирования, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечение игрового времени и пространства;
- Организации образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей.

ПК 2.2 - Способность осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ начального общего образования

Знать:

- Основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов;
- Существо заложенных в содержании используемых в начальной школе учебных задач обобщенных способов деятельности и системы знаний о природе, обществе, человеке, технологиях.

Уметь:

- Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проектирования образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной;
- Объективной оценки успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста, а также своеобразия динамики развития учебной деятельности мальчиков и девочек;
- Корректировки учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста (в том числе в силу различий в возрасте, условий дошкольного обучения и воспитания), а также своеобразия динамики развития мальчиков и девочек.

ПК 2.3 - Способность осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

Знать:

- Современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- Методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения.

Уметь:

- Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической науки, возрастной физиологии и школьной гигиены.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Определения совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т. д.) зоны его ближайшего развития, разработка и реализация (при необходимости) индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной программы развития обучающихся;
- Планирования специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования.

Общекультурные компетенции:

ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знать:

- педагогические принципы,
- методы проектирования и организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе и для лиц с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

- качественно осуществлять учебно-воспитательный процесс в условиях физкультурной и спортивной деятельности, исходя из действующих правовых норм и имеющихся социально-экономических ресурсов с различными категориями обучающихся.

– планировать и организовывать учебно-воспитательное взаимодействие с участниками образовательного процесса, в том числе, с особыми образовательными потребностями.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов индивидуальными приемами оказания адресной помощи обучающимся.

ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Знать:

– психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

– использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 28 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 10 часов, самостоятельная работа - 12 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Периодизация возрастного развития	5	1	2	2	Устный опрос
2.	Тема 2. Педагогическая характеристика раннего и дошкольного возраста	5	1	2	2	Устный опрос
3.	Тема 3. Педагогическая характеристика школьного возраста	4	-	2	2	Устный опрос
4.	Тема 4. Педагогическая характеристика юношеского возраста	5	1	2	2	Устный опрос

5.	Тема 5. Педагогическая характеристика зрелого возраста	4	1	1	2	Устный опрос
6.	Тема 6. Педагогическая характеристика пожилого возраста	3	-	1	2	Защита рефератов
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	экзамен
	Всего	28	4	12	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Периодизация возрастного развития

Лекции

Определение понятия «возрастная периодизация». Исторический анализ возрастных периодизаций. Периодизация Аристотеля, Я. А. Коменского, П.Ф. Лесгафта, современные возрастные периодизации. Сходства и отличия в границах возраста, названиях, гендерных разделении.

Практические занятия

Возрастные периодизации.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. Педагогическая характеристика раннего и дошкольного возраста

Лекции

Границы возрастных периодов: ранний возраст, дошкольный возраст. Особенности морфофункционального и психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ведущий тип деятельности в раннем и дошкольном возрасте. Особенности построения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми раннего и дошкольного возраста. Особенности использования игрового метода обучения.

Практические занятия

Особенности педагогического взаимодействия в триаде: ребенок, родитель, педагог.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3. Педагогическая характеристика школьного возраста

Практические занятия

Границы возрастных периодов – младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст. Особенности анатомо-физиологического и психического развития детей младшего школьного возраста, подростков и старших подростков. Характеристика периода полового созревания. Особенности развития физических качеств в школьном возрасте. Характеристика кризиса подросткового возраста. Ведущие типы деятельности в младшем школьном возрасте и у подростков. Особенности построения процессов обучения и воспитания в школьном возрасте. Отличие игровой и учебной деятельности. Особенности педагогического взаимодействия с подростками.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4. Педагогическая характеристика юношеского возраста

Лекции

Границы возрастного периода. Ведущий тип деятельности в юношеском возрасте. Особенности морфо-функционального и психического развития юношей и девушек. Завершение периода полового созревания. Основные жизненные приоритеты. Особенности обучения и воспитания юношей и девушек.

Практические занятия

Особенности педагогического взаимодействия в юношеском возрасте.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5. Педагогическая характеристика зрелого возраста

Лекции

Характеристика зрелого возраста. Возрастное деление лиц зрелого возраста на периоды. Особенности профессионального, бытового и двигательного режимов. Влияние режима жизнедеятельности на подбор педагогических средств взаимодействия.

Практические занятия

Особенности обучения и воспитания лиц зрелого возраста.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6. Педагогическая характеристика пожилого возраста

Практические занятия

Границы возрастного периода. Особенности жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Особенности обучения лиц пожилого возраста. Особенности старения и режим жизнедеятельности. Основные жизненные приоритеты лиц пожилого возраста. Состояние здоровья пожилых людей и особенности двигательной активности. Защита рефератов.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Выполнение реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Самойлов, В.Д. Педагогика и психология высшей школы: андрогогическая парадигма: учебник / В.Д. Самойлов. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 208 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683296>
2. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б.А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт, 2023. – 359 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/513565>

б) Дополнительная литература:

1. Левченкова, Т.В. Возрастные особенности обучения в педагогике физической культуры: Методические рекомендации / Т.В. Левченкова. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 36 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/301925>
2. Возрастная и педагогическая психология: учебник для среднего профессионального образования / Б.А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт, 2023. – 359 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/513567>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: <http://www.edu.ru>
3. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.ru/>
4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>
5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: <http://www.rucont.ru>
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <http://www.biblio-online.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 44.03.01 «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, защиты рефератов. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- защита рефератов.

Примерный перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Определение понятия «возрастная периодизация».

2. Исторический анализ возрастных периодизаций.
3. Периодизация Аристотеля, Я. А. Коменского, П.Ф. Лесгафта
4. Современные возрастные периодизации.
5. Сходства и отличия в границах возраста, названиях, гендерных разделении.
6. Границы возрастных периодов: ранний возраст, дошкольный возраст.
7. Особенности морфофункционального и психического развития детей раннего и дошкольного возраста.
8. Ведущий тип деятельности в раннем и дошкольном возрасте.
9. Особенности построения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми раннего и дошкольного возраста.
10. Особенности использования игрового метода обучения.
11. Особенности педагогического взаимодействия в триаде: ребенок, родитель, педагог.
12. Границы возрастных периодов – младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст.
13. Особенности анатомо-физиологического и психического развития детей младшего школьного возраста, подростков и старших подростков.
14. Характеристика периода полового созревания.
15. Особенности развития физических качеств в школьном возрасте.
16. Характеристика кризиса подросткового возраста.
17. Ведущие типы деятельности в младшем школьном возрасте и у подростков.
18. Особенности построения процессов обучения и воспитания в школьном возрасте.
19. Отличие игровой и учебной деятельности.
20. Особенности педагогического взаимодействия с подростками.
21. Границы возрастного периода.
22. Ведущий тип деятельности в юношеском возрасте.
23. Особенности морфо-функционального и психического развития юношей и девушек.
24. Завершение периода полового созревания.
25. Основные жизненные приоритеты.
26. Особенности обучения и воспитания юношей и девушек.
27. Особенности педагогического взаимодействия в юношеском возрасте.
28. Характеристика зрелого возраста.
29. Возрастное деление лиц зрелого возраста на периоды.
30. Особенности профессионального, бытового и двигательного режимов.
31. Влияние режима жизнедеятельности на подбор педагогических средств взаимодействия.
32. Особенности обучения и воспитания лиц зрелого возраста.
33. Границы возрастного периода.
34. Особенности жизнедеятельности лиц пожилого возраста.
35. Особенности обучения лиц пожилого возраста.
36. Особенности старения и режим жизнедеятельности.
37. Основные жизненные приоритеты лиц пожилого возраста.
38. Состояние здоровья пожилых людей и особенности двигательной активности.

Примерный перечень тем рефератов

1. Периодизация возрастного развития.
2. Педагогическая периодизация развития личности
3. Педагогическая характеристика раннего и дошкольного возраста.
4. Педагогическая характеристика школьного возраста.
5. Педагогическая характеристика юношеского возраста.

6. Педагогическая характеристика зрелого возраста.
7. Педагогическая характеристика пожилого возраста.
8. Способы педагогического взаимодействия с обучающимися разных возрастов.
9. Особенности структуры и содержания процесса обучения в разных возрастных группах обучающихся.
10. Учет особенностей образа жизни при построении процесса обучения в сфере физической культуры и спорта с обучающимися разного возраста.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна

быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта - 14 TimesNewRoman, отступы: слева - 3 см, сверху и снизу - 2 см, справа – 1 см.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Характеристика понятия «возрастное развитие личности».
2. Виды возрастной периодизации развития личности
3. Педагогическая периодизация развития личности
4. Психологическая периодизация развития личности
5. Геронтологическая периодизация развития личности
6. Физиологические особенности развития детей раннего возраста
7. Психологические особенности развития детей раннего возраста
8. Способы педагогического взаимодействия с детьми раннего возраста
9. Ведущий тип деятельности у детей раннего возраста
10. Особенности структуры и содержания процесса обучения детей раннего возраста
11. Значение игровой деятельности в обучении детей раннего возраста
12. Физиологические особенности развития детей дошкольного возраста
13. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста
14. Способы педагогического взаимодействия с детьми дошкольного возраста
15. Ведущий тип деятельности у детей дошкольного возраста
16. Особенности структуры и содержания процесса обучения детей дошкольного возраста
17. Значение игровой деятельности в обучении детей дошкольного возраста
18. Роль сюжетно-ролевых игр в обучении детей дошкольного возраста
19. Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста
20. Психологические особенности развития детей младшего школьного возраста
21. Способы педагогического взаимодействия с детьми младшего школьного возраста
22. Ведущий тип деятельности у детей младшего школьного возраста
23. Особенности структуры и содержания процесса обучения детей младшего школьного возраста
24. Значение игровой деятельности в обучении детей младшего школьного возраста
25. Сочетание игровой и учебной деятельности в развитии детей младшего школьного возраста
26. Физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста
27. Психологические особенности развития детей среднего школьного возраста

28. Способы педагогического взаимодействия с детьми среднего школьного возраста
29. Ведущий тип деятельности у детей среднего школьного возраста
30. Особенности структуры и содержания процесса обучения детей среднего школьного возраста
31. Соотношение понятий «период полового созревания» и «подростковый возраст»
32. Особенности педагогического взаимодействия при обучении подростков в сфере физической культуры и спорта
33. Физиологические особенности развития в юношеском возрасте. Половые отличия в развитии.
34. Психологические особенности развития в юношеском возрасте. Половые отличия в развитии.
35. Способы педагогического взаимодействия с юношами и девушками в сфере физической культуры и спорта
36. Ведущий тип деятельности в юношеском возрасте
37. Особенности структуры и содержания процесса обучения в юношеском возрасте
38. Физиологические и психологические особенности лиц зрелого возраста
39. Учет особенностей образа жизни при построении процесса обучения в сфере физической культуры и спорта
40. Особенности педагогического взаимодействия при обучении лиц зрелого возраста
41. Физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста
42. Учет особенностей образа жизни при построении процесса обучения в сфере физической культуры и спорта с лицами пожилого возраста
43. Особенности педагогического взаимодействия при обучении лиц пожилого возраста

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий

свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке реферата

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
-------------------------------------	--

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- демонстрируется знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- показывается умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- демонстрируется знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- показывается в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- имеются затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- имеются частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- отсутствует стремление логически определено и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- выявлено незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала;
- наблюдается неумение выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

Рабочая программа дисциплины

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Киселева Е.В. – к.п.н., доцент кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»,

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.пс.н, доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель))», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально необходимой компетентности слушателей в осуществлении проектной деятельности при реализации педагогического процесса в образовательных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей систему теоретических знаний по осуществлению проектирования педагогического процесса в образовательных учреждениях;
- выработать умения и навыки реализации проектной деятельности в образовательном процессе;
- сформировать способность проектировать элементы учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с реализуемыми образовательными программами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Проектирование педагогического процесса»* направлено на изучение и освоение закономерностей проектирования педагогического процесса в образовательных учреждениях.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Проектирование педагогического процесса»* включает в себя следующие темы:

Тема 1. Сущность педагогического процесса.

Тема 2. Основы педагогического проектирования.

Тема 3. Проектирование учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении.

Преподавание дисциплины *«Проектирование педагогического процесса»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачётом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
- Рабочая программа и методика обучения по физической культуре;
- Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих

образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;

- Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи.

Уметь:

- Реализовывать проектную деятельность в образовательном учреждении.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработки программ учебных дисциплин (по физической культуре) в рамках основной общеобразовательной программы;
- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
- Планирования учебных занятий.

ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

Знать:

- понятийно–категориальный аппарат педагогики;
- закономерности осуществления педагогического процесса в образовательных учреждениях;
- сущность педагогического проектирования элементов учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с реализуемыми образовательными программами.

Уметь:

- обосновывать необходимость педагогического проектирования на основе анализа противоречий педагогической действительности;
- осуществлять проектную деятельность по различным аспектам организации и реализации педагогического процесса в образовательных учреждениях.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- анализа существенных условий для разработки основных и дополнительных образовательных программ (их компонентов) по физической культуре с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- педагогического проектирования элементов учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с реализуемыми образовательными программами.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 28 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 16 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Сущность педагогического процесса	8	2	2	4	Устный опрос
2.	Тема 2. Основы педагогического проектирования	10	2	2	6	Защита реферата
3.	Тема 3. Проектирование учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении	10	-	4	6	Участие в дидактической игре
4.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачёт
	Всего	28	4	8	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Сущность педагогического процесса

Лекции

Понятие «педагогический процесс» и его сущностные характеристики. Связь понятия «педагогический процесс» с другими педагогическими понятиями. Функции педагогического процесса. Движущие силы педагогического процесса. Структура педагогического процесса. Педагогическая деятельность как системообразующее звено педагогического процесса. Роль и значение профессиональной деятельности педагога в педагогическом процессе. Педагог как субъект и объект педагогического процесса. Ребёнок как субъект и объект педагогического процесса. Учащийся/воспитанник как главный компонент педагогического процесса. Системность и целостность педагогического процесса. Процесс обучения и процесс воспитания как составные части целостного педагогического процесса. Закономерности и принципы обучения. Этапы учебного процесса. Методы обучения и их классификации. Средства и формы обучения. Типы уроков. Учебная мотивация. Контроль в структуре учебной деятельности. Закономерности и принципы воспитания. Методы воспитания и их классификация. Педагогическое требование как один из ведущих методов воспитания. Методы формирования сознания личности. Методы организации деятельности и формирования положительного опыта поведения, общения и деятельности. Методы стимулирования деятельности и поведения. Детский воспитательный коллектив: характеристика и признаки. Стадии развития детского воспитательного коллектива.

Практические занятия

Возрастные периодизации.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. Основы педагогического проектирования

Лекции

Сущность понятий «проектирование» и «педагогическое проектирование». Виды педагогического проектирования. Суть социально-педагогического и психолого-педагогического проектирования. Концептуальный, содержательный, технологический и процессуальный уровни педагогического проектирования. Педагогические системы,

педагогический процесс, педагогические ситуации как объекты педагогического проектирования. Фазы педагогического проектирования: проектная, технологическая, рефлексивная. Процедуры проектной фазы. Процедура исследования, диагностики феномена педагогической действительности. Проблематизация как отражения объективно существующего противоречия в педагогической деятельности. Значение целеполагания в проектной фазе. Суть программирования, планирования и оформления проекта. Процедура публичного представления педагогического проекта.

Практические занятия

Этапы разработки и представления педагогического проекта.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Выполнение реферата.

Тема 3. Проектирование учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении

Практические занятия

Характеристика современного образовательного учреждения. Особенности осуществления процессов обучения и воспитания в образовательных учреждениях различного типа. Условия протекания процессов обучения и воспитания в различных образовательных учреждениях. Организация и управление учебно–воспитательным процессом в различных образовательных учреждениях. Особенности осуществления физического воспитания в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании. Противоречия в организации и осуществлении учебно–воспитательного процесса на уроках физической культуры и во внеучебное время в общеобразовательной школе. Основные требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий). Проблематизация и целеполагание как основа инновационного проектирования элементов учебно–воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении. Программирование, планирование и оформление педагогического проекта как элемента учебно–воспитательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с реализуемыми образовательными программами.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к участию в дидактической игре.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение

практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- личностно-ориентированный подход;
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- игровая образовательная технология (проведение дидактической игры).

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Педагогические технологии. Проектирование и программирование: учебник и практикум для вузов / под редакцией Л. В. Байбородовой. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 219 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/564396>
2. Раянова, Ю.Ю. Проектная деятельность педагога: учебное пособие/ Ю.Ю. Раянова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 165 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699164>

б) Дополнительная литература

1. Коротаева, Е.В. Теория и практика педагогических взаимодействий: учебник и практикум для вузов / Е.В. Коротаева. – М.: Юрайт, 2023. - 242 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/517385>
2. Образовательный процесс в профессиональном образовании: учебник для вузов / под общей редакцией В.И. Блинова. – М.: Юрайт, 2025. - 314 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563049>.
3. Теория обучения и воспитания, педагогические технологии: учебник и практикум для вузов / Л.В. Байбородова, И.Г. Харисова, М.И. Рожков, А.П. Чернявская; ответственный редактор Л.В. Байбородова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2023. - 223 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/513253>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <http://www.edu.ru>.
3. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://http://pedmir.ru/>.
4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>
5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: <http://www.rucont.ru>
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <http://www.biblio-online.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, имеющие специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер, а также комплект аудиторной мебели, ученической доской.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 44.03.01 «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, защиты рефератов. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- защита рефератов;
- подведение итогов дидактической игры.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Охарактеризуйте систему педагогических понятий
2. В чем заключается целостность педагогического процесса?
3. Категории дидактики: сущность и взаимосвязи.
4. Каковы цели и содержание современного учебного процесса?
5. Каковы общие и частные закономерности обучения: характеристика и сфера действия?
6. В чем состоит сущность принципов обучения?
7. Охарактеризуйте этапы процесса обучения.
8. Дать характеристику методу обучения как многомерному явлению.
9. Классификации методов обучения: сравнительная характеристика.
10. В чём взаимосвязь методов и средств обучения?
11. Каковы разновидности форм обучения?
12. Охарактеризуйте процесс воспитания как часть целостного педагогического процесса.
13. В чём состоят особенности воспитательного процесса?
14. Категории теории воспитания: сущность и взаимосвязи
15. Охарактеризуйте этапы воспитательного процесса.
16. Каковы цели и содержание современного процесса воспитания?
17. Закономерности воспитания: характеристика и сфера действия
18. В чём состоит специфика принципов воспитания?
19. В чём состоит суть метода воспитания?
20. Методы воспитания: классификация и краткая характеристика.
21. В чём заключена взаимосвязь методов и средств воспитания?
22. Каковы формы воспитательного взаимодействия?
23. Охарактеризуйте современные технологии воспитания
24. В чём заключаются особенности современного воспитания детей в коллективе?
25. В чём состоит гуманизация воспитательных отношений?
26. Как организовать сотрудничество в воспитательном процессе?
27. Охарактеризуйте образовательное учреждение как часть образовательной системы России.
28. Дайте характеристику образовательному учреждению как объекту управления и руководства.
29. Каковы принципы руководства образовательным учреждением?

Примерный перечень тем рефератов

1. Основные понятия педагогического проектирования

2. Педагогическая сущность проектирования
3. Функции проектной деятельности в образовании
4. Виды педагогического проектирования
5. Уровни педагогического проектирования
6. Принципы проектной педагогической деятельности
7. Субъекты и объекты проектной педагогической деятельности
8. Логика организации проектной педагогической деятельности
9. Этапы педагогического проектирования
10. Виды педагогических проектов
11. Учебные и досуговые проекты
12. Проекты в системе среднего общего полного образования
13. Социально – педагогические проекты
14. Проекты личностного становления
15. Сетевые проекты в образовании
16. Проектирование содержания образования
17. Логика проектирования образовательных систем
18. Проектирование педагогических технологий
19. Результаты проектной педагогической деятельности: оценка и применение
20. Оценка результатов проектной педагогической деятельности

Примерный перечень заданий для самостоятельной работы

Для подготовки к участию в дидактической игре на тему: «Педагогическое проектирование элементов учебно–воспитательного процесса на уроке физической культуры в общеобразовательном учреждении» подготовить ответы на вопросы:

1. Охарактеризуйте урок физической культуры как форму организации учебно–воспитательного процесса.
2. Каковы типы уроков и их отличительные особенности?
3. Реализация принципов обучения и воспитания на уроках физической культуры.
4. Воспитательный и обучающий потенциал содержания урока физической культуры.
5. Критерии выбора методов обучения и воспитания при планировании урока/уроков физической культуры.
6. Средства обучения и воспитания на уроках физической культуры.
7. Нормативные документы планирования учебно–воспитательного процесса на уроках физической культуры.
8. Проблемы реализации задач физического воспитания учащихся на уроках физической культуры.
9. Уровни педагогического проектирования уроков физической культуры.
10. Логика педагогического проектирования элементов урока физической культуры.
11. Этапы педагогического проектирования элементов урока физической культуры.
12. Оценка результатов педагогического проектирования урока физической культуры.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Дидактическая игра - это учебное занятие, организуемое в виде учебной игры, реализующее ряд принципов игрового, активного обучения и отличающееся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания. А также -

один из методов активного обучения, предназначенный для развития познавательной активности учащихся. Дидактическая игра проводится с целью формирования умений и одновременно с целью фиксации уровня приобретённых умений. Дидактические игры предусматривают выполнение обучающимися практических заданий в искусственно заданных профессионально значимых ситуациях.

Дидактическая игра проводится по следующей схеме:

1) определение регламента работы: распределение студентов группы на микрогруппы, объяснение правил игры и функций участников, установление контрольного времени для выполнения заданий, ознакомление с системой оценки итогов деятельности микрогрупп;

2) организация «мозгового штурма» в микрогруппах;

3) доклады представителей микрогрупп;

4) оценка и самооценка студентами результатов деятельности.

Для подготовки к дидактической игре необходимо в ходе самостоятельной работы ответить на заранее поставленные вопросы.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачёт*

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Система педагогических понятий
2. Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс
3. Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы
4. Образование как педагогический процесс
5. Закономерности педагогического процесса
6. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание
7. Структура процессов обучения и воспитания
8. Понятийный аппарат дидактики
9. Закономерности и принципы обучения
10. Этапы процесса обучения
11. Общие формы организации учебной деятельности
12. Методы, приёмы, средства обучения
13. Урок в современной школе
14. Технологии обучения
15. Содержание обучения в школе
16. Понятийный аппарат теории воспитания
17. Закономерности и принципы воспитания
18. Этапы воспитательного процесса
19. Методы, средства и формы воспитания
20. Технологии воспитательного процесса
21. Воспитание личности в коллективе
22. Гуманистические ориентиры современного воспитания
23. Факторы формирования личности
24. Основные принципы управления образовательными учреждениями
25. Школа как педагогическая система и объект управления
26. Проектная деятельность как источник развития сферы образования и разновидность профессионально – педагогической активности
27. Метод проектов как педагогическая идея, технология и форма учебной работы
28. Проектирование как способ инновационного преобразования педагогической действительности

29. Опыт проектирования развития общественных систем в рамках методологии систем мышледеятельности (В.М. Розин, Г.П. Щедровиций, П.Г. Щедровицкий)
30. Реализация проектирования как управленческой процедуры (И.В. Бестужев – Лада, Н.И. Лапин, И.И. Ляхов)
31. Методология проектирования в образовании (Ю.В. Громыко, О.Г. Прикот, В.И. Слободчиков, Г.Л. Ильин)
32. Основные понятия педагогического проектирования
33. Педагогическая сущность проектирования
34. Функции проектной деятельности и виды педагогического проектирования
35. Уровни педагогического проектирования
36. Принципы проектной педагогической деятельности
37. Субъекты и объекты проектной педагогической деятельности
38. Логика организации проектной педагогической деятельности
39. Этапы педагогического проектирования
40. Виды педагогических проектов
41. Проектирование содержания образования
42. Логика проектирования образовательных систем
43. Проектирование педагогических технологий
44. Результаты проектной педагогической деятельности
45. Оценка результатов проектной педагогической деятельности

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета – собеседования по вопросам, заданным преподавателем. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка «*хорошо*» выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На «*удовлетворительно*» оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке реферата

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке участия в дидактической игре

Оценка **«отлично»** ставится, если слушатель активно участвует в дидактической игре, ясно, четко, логично и грамотно излагает собственные размышления. Демонстрирует умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения. Задания выполнены рациональным способом. Сделаны правильные умозаключения и выводы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если слушатель активно участвует в дидактической игре, ясно, четко, логично и грамотно излагает собственные размышления. Демонстрирует умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения. Задания выполнены нерациональным способом. Сделаны правильные умозаключения и выводы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если слушатель участвует в дидактической игре посредственно, излагает собственные размышления не логично. Задания выполнены нерациональным способом, допущены ошибки, искажающие выводы.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если слушатель не участвует в дидактической игре. Задания не выполнены.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачете:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Не зачтено» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
_____ А.Ю. Романенко
« ____ » _____ 2025 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Учитель физической культуры. Воспитатель»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Вовк Сергей Иванович – д.п.н., доцент, зав. кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Левченкова Т.В. – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121; Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель))», утвержденного приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н; на основе учебного плана ДПП ПП «Учитель физической культуры. Воспитатель».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины - создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

Задачи дисциплины:

- освоение слушателями основ современной теории и методики детско-юношеского спорта;
- воспитать способность интегративно осмысливать информацию из различных отраслей знаний и смежных научных дисциплин, составляющих естественнонаучные основы теоретико-методических положений детско-юношеского спорта;
- сформировать у слушателей умения трансформировать теоретические концепции в практическую деятельность.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Теория и методика детско-юношеского спорта»* направлено на формирование профессиональных навыков будущего специалиста – учителя физической культуры.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Теория и методика детско-юношеского спорта»* включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в теорию детско-юношеского спорта.

Раздел 2. Общие основы системы подготовки юных спортсменов.

Преподавание дисциплины *«Теория и методика детско-юношеского спорта»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять общепедагогическую функцию (обучение)

Знать:

- Теория и методика детско-юношеского спорта для реализации преподаваемого предмета (физическая культура) в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов;
- Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития для организации спортивной работы с учащимися;

- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;
- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Уметь:

- Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: организация спортивно-массовой работы и т.п.;
- Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
- Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;
- Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
- Систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению;
- Организации, осуществления контроля и оценки достижений учащихся;
- Применения современной технологии обучения, подготовки с учетом возрастных и других особенностей юных спортсменов;
- Применения форм и методов обучения, в том числе выходящих за рамки учебных занятий (организация спортивных секций во внеучебное время и т.п.).

ПК 1.2 - Способность осуществлять воспитательную деятельность

Знать:

- Роль и место спорта в жизни личности и общества;
- Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий посредством спортивной работы;
- Нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий и т.п.);
- Этапы становления теории и методики детско-юношеского спорта;
- Сущность процессов, происходящих в детско-юношеском спорте;
- Организационную структуру подготовки юных спортсменов.

Уметь:

- Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;
- Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную и физкультурно-спортивную деятельность;
- Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Реализации современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной (физкультурно-спортивной) деятельности;
- Постановки воспитательных целей (в том числе, через спорт), способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;
- Реализации воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (в том числе, спортивной);
- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

ПК 1.3 - Способность осуществлять развивающую деятельность

Знать:

- Законы развития личности и проявления личностных свойств;
- Теорию и технологию учета возрастных особенностей обучающихся.

Уметь:

- Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;
- Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знать:

- Требования образовательных стандартов;
- Методы проектирования и организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе и для лиц с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

- Качественно осуществлять учебно-воспитательный процесс в условиях физической и спортивной деятельности, исходя из действующих правовых норм и имеющихся социально-экономических ресурсов с различными категориями обучающихся;
- Планировать и организовывать учебно-воспитательное взаимодействие с участниками образовательного процесса, в том числе, с особыми образовательными потребностями.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в

соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов индивидуальными приемами оказания адресной помощи обучающимся.

ОПК-7 - Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

Знать:

– Особенности, средства, методы организации рациональных взаимоотношений среди участников реализации образовательных программ; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

Уметь:

– Использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Использования технологий и методов организации взаимодействия участников образовательных отношений.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию детско-юношеского спорта	2,5	0,5	1	1	Устный опрос
2.	Тема 1.1. Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	0,5	0,5	-	-	
3.	Тема 1.2. Организационно-методические основы юношеского спорта	2	-	1	1	
4.	Раздел 2. Общие основы системы подготовки юных спортсменов	21,5	3,5	7	11	Устный опрос, защита рефератов.
5.	Тема 2.1. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	2	-	1	1	
6.	Тема 2.2. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	3	1	-	2	
7.	Тема 2.3. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта.	3	-	1	2	

8.	Тема 2.4. Нормативные основы подготовки юных спортсменов	3	1	1	1	
9.	Тема 2.5. Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	2	-	1	1	
10.	Тема 2.6. Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	2	-	1	1	
11.	Тема 2.7. Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	3	1	1	1	
12.	Тема 2.8. Система отбора юных спортсменов	1,5	0,5	-	1	
13.	Тема 2.9. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	2	-	1	1	
14.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	8	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию детско-юношеского спорта

Тема 1.1. Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса

Лекции

Теория и методика детско-юношеского спорта как раздел теории спорта. Основные понятия и общая характеристика курса. Становление взглядов о физическом воспитании подрастающего поколения от античных времен до настоящего времени; этапы становления теории и методики детско-юношеского спорта как научной и учебной дисциплины в отечественной системе физического воспитания.

Структура и проблематика теории и методики детско-юношеского спорта на современном этапе.

Тема 1.2. Организационно-методические основы юношеского спорта

Практические занятия

Организационная структура подготовки юных спортсменов; типы и задачи спортивных школ и иных форм организации спортивного движения в Российской Федерации. Разделение контингента учащихся на группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, и группы высшего спортивного мастерства как целенаправленный и завершенный курс обучения спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки.

Основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Научно-методические положения, составляющие стержневую линию программно-методических документов: строгая преемственность задач, средств и методов подготовки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 2. Общие основы системы подготовки юных спортсменов

Тема 2.1. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов.

Практические занятия

Конкретизация представлений о принципах, регламентирующих спортивную подготовку с учетом возрастных особенностей развития юных спортсменов. Обобщение

научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты подготовки юных спортсменов: направленность на максимальные (в перспективе) достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и «предельности» в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Дополнительные методические положения системы подготовки юных спортсменов.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.2. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки.

Лекции

Закономерная последовательность стадий и этапов многолетней спортивной подготовки. Их примерные возрастные границы. Факторы и методические положения, обуславливающие рациональное построение многолетней подготовки. Возрастные границы зон спортивных достижений.

Сенситивные периоды физического развития и их учет в многолетней подготовке юных спортсменов.

Этап предварительной подготовки; его определяющие черты.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.3. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Практические занятия

Этап начальной спортивной специализации: особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами. Широкая общая подготовка – основополагающая линия в подготовке юных спортсменов в годы начальной спортивной специализации. Проблемы своевременного начала спортивной специализации и чрезмерно узкой форсированной специализации. Доминирование подготовительного периода в больших тренировочных циклах в годы начальной специализации как одна из основных черт построения подготовки юных спортсменов.

Этап углубленной спортивной специализации: особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами. Углубленная спортивная специализация как условие высших спортивных достижений. Проблемы и перспективы применения соревновательного метода в системе подготовки юных спортсменов на этапе углубленной специализации; постепенное увеличение доли упражнений структурно тождественных соревновательным упражнениям как одна из черт подготовки в годы углубленной спортивной специализации.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.4. Нормативные основы подготовки юных спортсменов.

Лекции

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов; должные нормы в системе подготовки подрастающего поколения. Нормативные показатели и концепция разносторонней подготовки юных спортсменов.

Практические занятия

Научно обоснованные контрольные нормативы как ориентиры для оценки эффективности построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Должные нормы общей и специальной подготовленности юных спортсменов.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.5. Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы.*Практические занятия*

Соревнование как составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Система соревнований юных спортсменов. Степень трудности соревнований, их количество, характер, масштаб, сроки подготовки к ним и длительность восстановительного периода для различных возрастных групп юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.6. Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию.*Практические занятия*

Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Должные объемы тренировочных нагрузок как надлежащий фундамент базовой подготовки юных спортсменов. Рекомендуемые величины нагрузок в годичном цикле и верхний диапазон допустимых объемов тренировочных нагрузок юных спортсменов по этапам многолетней подготовки. Соответствие нормативных показателей тренировочных нагрузок требованиям каждого этапа многолетней подготовки.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.7. Воспитание двигательных способностей юных спортсменов*Лекции*

Воспитание координационных способностей. Комплексный характер способностей определяющих качество координации движений. Средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей юных спортсменов с учетом возраста и этапа подготовки. «Ростовой спурт» и его учет при воспитании координационных способностей и совершенствовании технического мастерства юных спортсменов.

Воспитание скоростных способностей. Средства, основные методы, методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям; содержательные и основные методические особенности воспитания скоростных способностей юных спортсменов, применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие проявление силовых способностей. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания силовых способностей у юных спортсменов, применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

Воспитание выносливости. Факторы, обеспечивающие проявление выносливости. Возрастная динамика и возможность направленного совершенствования выносливости

разного типа. Сочетание различных сторон выносливости в тренировке юных спортсменов. Стержневая линия в воспитании выносливости – от комплексного воздействия на факторы выносливости на начальных этапах многолетней тренировки к избирательному воздействию в процессе спортивной специализации.

Воспитание гибкости. Гибкость как объект направленного воздействия в подготовке юных спортсменов. Основные методические положения, определяющие дозирование нагрузки при упражнениях в «растягивании» и порядок их включения в тренировочные занятия юных спортсменов.

Практические занятия

Средства, методы, методические приемы в воспитании двигательных способностей.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.8. Система отбора юных спортсменов

Лекции

Общая характеристика проблемы отбора юных спортсменов в виде спорта. Спортивный отбор и ориентация как многолетний и многоступенчатый процесс выявления индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям. Наследственно обусловленные признаки и их учет в процессе спортивного отбора; спортивные способности и задатки. Этапы отбора в многолетней подготовке спортсмена; основные задачи и методы спортивного отбора. Критерии отбора и прогнозирование спортивных достижений в спорте. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации и их учет на завершающих этапах спортивного отбора.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

Тема 2.9. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов

Практические занятия

Единство различных сторон воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения. Взаимосвязь физического и духовного развития юного спортсмена как объективная основа соединения физического воспитания с другими видами воспитания личности. Ведущая роль нравственного воспитания в системе духовного воспитания. Методы нравственного воспитания. Роль тренера-педагога в формировании личности юного спортсмена. Воспитательная роль спортивного коллектива. Самовоспитание юного спортсмена. Воспитание волевых качеств юного спортсмена. Интеллектуальное и эстетическое воспитание юного спортсмена.

Самостоятельная работа.

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- **Практические занятия.** Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- **Самостоятельная работа.** Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Спорт, 2021. – 329 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/760763>
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862786>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
5. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862767>
6. Никитушкин, В.Г. Актуальные проблемы спортивной подготовки. Юноши, взрослые, ветераны: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2023. - 316 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/825757>

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <http://www.edu.ru>.

3. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.ru/>.

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: <http://www.rucont.ru>

7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <http://www.biblio-online.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий для самостоятельной работы, подготовки и защиты рефератов. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- защита рефератов.

Примерные вопросы и задания для устного опроса и самостоятельной работы слушателей

1. Дайте определение учебной и научной дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта».

2. Структура и организационно-методические формы детско-юношеского спортивного движения.

3. Конституционально – ориентированные подходы в построение тренировки юных спортсменов.

4. Объясните, почему достижение разрядных нормативов юными спортсменами целесообразно планировать не ранее этапа углубленной специализации.

5. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала начальной и углубленной спортивной специализации в группах видов спорта.

6. Целевые установки и контрольные критерии по этапам подготовки юных спортсменов.

7. Особенности соревновательной практики юных спортсменов.
8. Величина и структура тренировочных нагрузок у юных спортсменов и их динамика по этапам подготовки.
9. Сравните состав средств и методов тренировки скоростных способностей детей на этапе предварительной подготовки, начальной специализации и взрослых квалифицированных спортсменов, находящихся на стадии максимальной реализации спортивных возможностей.
10. Сравните состав средств и методов тренировки силовых способностей детей на этапе предварительной подготовки, начальной специализации и взрослых квалифицированных спортсменов, находящихся на стадии максимальной реализации спортивных возможностей.
11. Сравните состав средств и методов тренировки выносливости детей на этапе предварительной подготовки, начальной специализации и взрослых квалифицированных спортсменов, находящихся на стадии максимальной реализации спортивных возможностей.
12. Сравните состав средств и методов тренировки двигательного-координационных способностей и их компонентов у детей на этапе предварительной подготовки, начальной специализации и взрослых квалифицированных спортсменов, находящихся на стадии максимальной реализации спортивных возможностей.
13. Прогностически значимые признаки при отборе юных спортсменов.
14. Интеллектуальное (умственное) воспитание юного спортсмена.

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.
2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.
3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.
4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.
5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.
6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.
7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.
8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.
9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.
10. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной

заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?

3. Чем вызвана необходимость выделения теории юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.
11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе начальной специализации?
17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной специализации?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?
21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательного-координационных способностей и их компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?

30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?

31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.

32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.

33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?

34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?

35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета – собеседования по вопросам, заданным преподавателем. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в

понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке реферата

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «***зачтено***» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «***не зачтено***» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.